

10 étapes pour débloquer votre parole et votre vie

Traduction de

THE ART OF LETTING GO

Par Anna Margolina, PH. D. CHt

ISBN 978-2-9811393-5-1 (PDF)
Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2014
Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2014

Traduit par Richard Parent

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION À LA VERSION FRANÇAISE

Anna Margolina

Il était une fois une vieille sorcière vivant dans un cottage en plein milieu milieu d'une forêt. À moins d'être vraiment désespérée, personne n'osait s'aventurer près de son cottage. Puis un jour, une petite fille cogna à sa porte.

Si vous aviez été là, vous auriez constaté à quel point cette petite fille était désespérée. Il faut dire qu'elle avait un sérieux problème. Alors qu'elle était plus jeune, un chat lui mangea la langue.[1] *Du moins était-ce ce qu'elle s'était fait trop souvent répété.*

La sorcière ouvrit la porte, avec ses sourcils broussailleux et son nez crochu, « Qui es-tu ? Que veux-tu ? »

Mais la petite fille ne dit rien.

« Qu'est-ce qui se passe avec toi, fille ? Un chat t'a mangé la langue ? »

La petite fille pencha la tête et des larmes coulèrent sur ses joues.

La sorcière se pencha et lui dit.

« Tu ne peux parler car tu crois qu'un chat t'a mangé la langue. Je ne sais si c'est vrai, mais je sais par contre que ce n'est pas la langue qui est importante. Si tu veux trouver ta véritable voix, tu dois parler avec ton cœur. »

Au début, la petite fille pensait que cette vieille sorcière était folle. Comment peut-on parler avec son cœur ? Tout le monde sait qu'on parle avec la langue ! Puis, soudain, elle y est parvenue.

Et vous savez quoi ? Son cœur a une merveilleuse voix.

En Russie, le mot « langage » est le même que le mot « langue. » L'anglais n'étant pas ma langue maternelle, je n'aurais jamais pensé écrire un livre en anglais. Puis je me suis dit : « Il ne s'agit pas du tout de langage. Mon objectif est de partager ma vie, mon parcours personnel et ce que j'ai appris afin de donner espoir et inspiration aux autres. »

J'ai constaté que lorsque le désir de faire quelque chose venait du cœur au lieu de s'inquiéter de nos capacités et de nos limitations, les choses se mettaient en branle d'elles-mêmes. Lorsque je commençai à mettre sur papier mon combat, mes espoirs, mes découvertes, mes rêveries et ma gratitude envers mes mentors et mes confrères/consœurs qui bégaient, l'écriture prit son envol.

J'ai été profondément touchée lorsque Richard Parent me contacta pour m'offrir de traduire le livre en français. J'ai toujours considéré le français comme la langue de l'amour et de l'esprit. J'ai grandi en Union Soviétique en lisant les ouvrages d'Alexandre Dumas, Guy de Maupassant, Voltaire, Romain Rolland, Edmond Rostand et bien d'autres. Les livres étaient mes amis, mes mentors, mes consolateurs et ils me transportèrent dans ce monde magique où tout est possible. Je pouvais aisément m'imaginer en reine d'une grande beauté, en poète solitaire ou en galant

[1] En Amérique, les adultes vont dire à un enfant qui hésite en parlant : « Qu'est-ce qui t'arrive mon gars ? Un chat t'a mangé la langue ? » En Russie, on dit plutôt : « As-tu avalé ta langue ? »

mousquetaire dont la langue était aussi rapide que l'épée. Plus je me sentais limitée dans la vie, plus j'avais besoin de cette liberté que m'apportèrent mes livres préférés.

J'ai toujours ma copie des Trois Mousquetaires – toute fripée pour l'avoir lue des centaines de fois. Ma vie de fille bégayante ayant grandi en Union Soviétique, sans internet ni réseaux sociaux, aurait été encore plus solitaire n'eut été de ces livres.

Bien que mes mousquetaires s'exprimaient en russe, je devinais l'influence de la langue originale au travers ces pages. Je m'interrogeais parfois à savoir comment c'était pour un traducteur que de prendre l'ouvrage de quelqu'un d'autre, de l'étudier, de l'absorber puis de traduire cela dans une autre langue tout en prenant soin de conserver les saveurs et la personnalité de l'ouvrage original. Ayant parlé avec Richard Parent, j'ai compris comment ils y arrivaient. Il ne s'agit pas de langage, mais du cœur.

Je sais que la communauté du bégaiement considère souvent de mauvais gout le fait de mentionner la possibilité de sortir du bégaiement. Nous avons eu notre lot de promesses et nos espoirs ont trop souvent été brisés. N'empêche, si ceux et celles qui ont réussi à retrouver leur liberté de parole et à rompre les limites accompagnant le bégaiement n'avaient osé partager leurs parcours personnels, non seulement n'aurais-je même jamais considéré la possibilité de m'en sortir, mais je n'aurais certainement pas investi autant d'efforts et de temps dans mon parcours personnel. Je n'aurais jamais retrouvé ma liberté.

Quand je parle de « liberté », je ne parle pas d'une parole complètement et parfaitement fluente. Je parle de la joie et de la satisfaction que je retire maintenant de ma communication et de ma capacité à dire ce que je veux, où je veux et comment je le veux, sans peur ni substitutions de mots, et encore moins de contrôle conscient de la parole. C'était là, jadis, pure fantaisie, un rêve impossible. Aujourd'hui, je vis ce rêve tous les jours. Je souhaite maintenant que vous, mes chers lecteurs, lirez ce livre avec votre cœur et que vous permettrez à votre imagination d'allumer ce désir d'instaurer dans votre vie des changements similaires. Tout ce dont nous avons parfois besoin pour entamer un tel parcours, c'est d'une étincelle, d'une touche de savoir et de quelqu'un ayant déjà emprunté cette voie avant nous.

Anna

12 août 2014

INTRODUCTION

Richard Parent

Dans un courriel, Anna explique le but de son livre : « J'ai constaté que pour atteindre le flow, il me fallait apprendre à abandonner mes vieilles façons de faire, ma vielle mentalité. Lorsque je réussis à éliminer mes blocages internes, mon flow commença à se manifester de lui-même. J'ai fait appel à la PNL, à l'hypnose, aux Toastmasters ainsi qu'à des cours de clown, d'improvisations et de théâtre pour me débarrasser de croyances et de structures référentielles qui m'empêchaient de me laisser aller. Je décris, en 10 chapitres, mon parcours, en plus de partager certaines idées sur ce processus. Je bégaie encore quelques fois, mais après avoir vécu quelques 40 années affligée de sérieux blocages et d'une intense peur de prise de parole, je jouis aujourd'hui de ma liberté, de mon flow, tout en acceptant, comme simples nuisances, des épisodes de bégaiement résiduel. Ceux qui ont pu se débarrasser d'une chaise roulante ne se plaindront certainement pas de boiter un peu, n'est-ce pas ? En résumé, c'est un livre sur le lâcher-prise et pour nous inciter à sortir des sentiers battus. »

Une des raisons ayant motivé Anna à écrire ce livre c'est de pouvoir reconstruire l'état d'esprit provoquant le bégaiement pour ensuite le remplacer par un état d'esprit de personne fluente. Ainsi, ajoute Anna, l'individu pourra mieux composer avec les rechutes lorsqu'elles se présenteront et, éventuellement, atteindre une fluence normale. Lorsque vous bénéficiez d'un état d'esprit qui favorise la fluence, vous pouvez être certaine que celle-ci persistera, tout comme c'est le cas pour Alan Badmington, Ruth Mead et John Harrison, pour ne mentionner que les plus connus.

Contrairement à la coutume, et comme je l'avais fait avec le livre de Ruth Mead, ***La Parole est un fleuve***, j'ai féminisé le texte autant que j'ai pu.

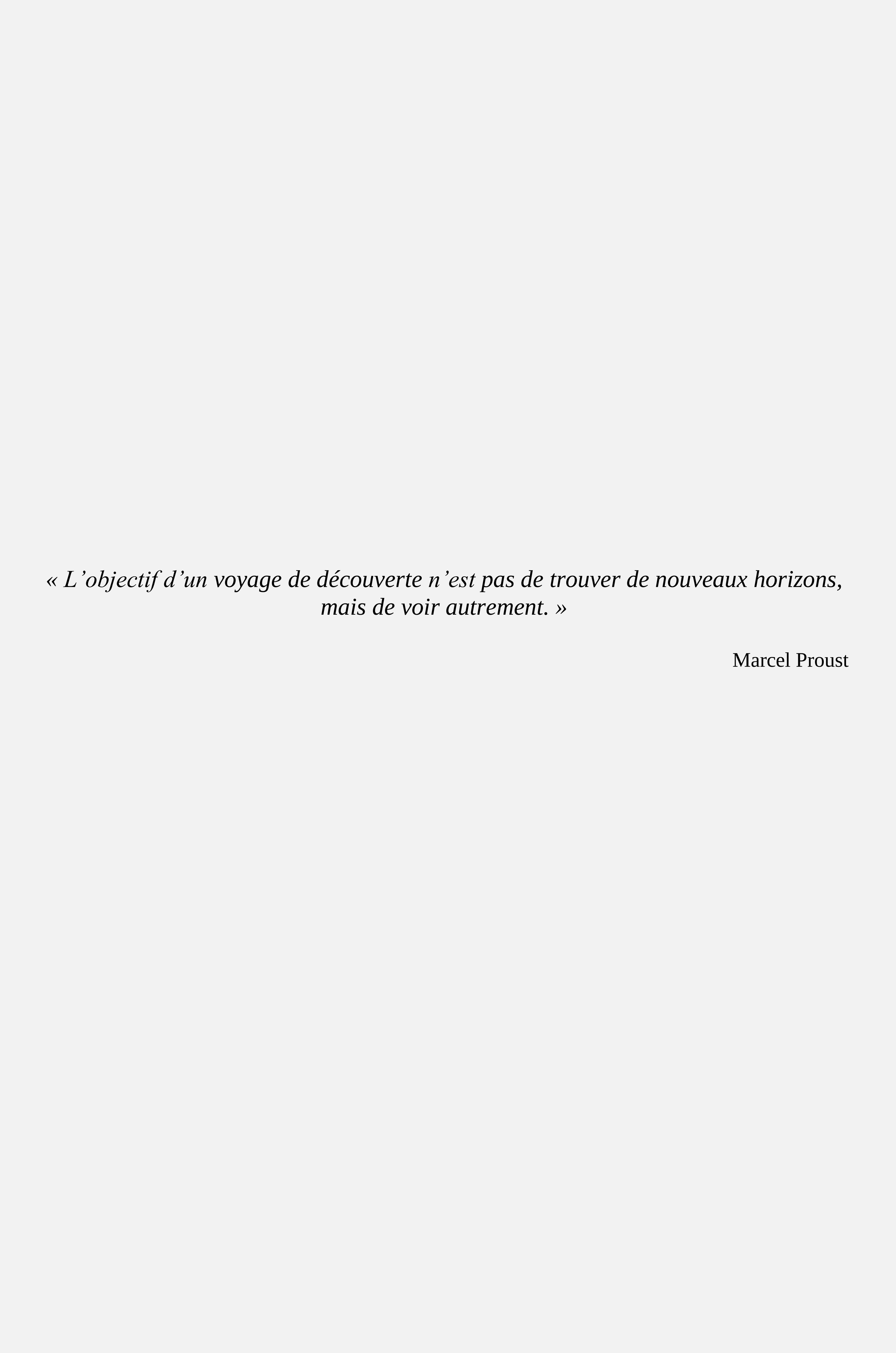
Lorsque le contexte s'y prêtait, j'ai ajouté des liens hypertextes menant aux articles ou à d'autres documents correspondants, y compris les ouvrages cités. De plus, lorsqu'une phrase me semblait importante, j'ai pris la liberté de la mettre en italique ou/et en caractères gras.

Je tiens à remercier Alexa Chambrion d'avoir relu plusieurs des chapitres en y apportant des corrections.

Étant donné que je m'intéresse, depuis plusieurs années, au parcours varié de Anna, c'est donc avec plaisir que je vous offre cette traduction française de son livre. Comme il s'agit d'un Work In Progress, cette livraison constitue une première édition. D'autres suivront éventuellement.

Richard

Mont St-Hilaire, Québec, aout 2014



« L’objectif d’un voyage de découverte n’est pas de trouver de nouveaux horizons, mais de voir autrement. »

Marcel Proust

PRÉFACE

« Non, je ne veux pas voir ça ! »

Mon amie me regardait, les yeux pleins de larmes et d'anxiété. Bien que la cause de son angoisse soit toujours un mystère pour moi, elle était réellement sérieuse : « Mais qu'est-ce qui l'inquiétait ainsi ? »

Tentant de me faire aussi rassurante que possible, je lui dis : « Allons donc ! Ce n'est qu'une vidéo de seulement 7 minutes. »

Mon amie : « Ne fais pas semblant d'être aussi stupide ! Il ne s'agit pas *que* d'une vidéo. C'est une vidéo de *moi ! Moi !! Prononçant un discours !!* Je suis incapable de regarder ça ! »

Bien que je puisse, logiquement, comprendre ce qu'elle disait, j'étais toujours perplexe. Mais pourquoi diable était-elle aussi inquiète ? Sa parole était normale. Elle était même bonne oratrice. Malgré cela, et pour une raison obscure, elle ne pouvait regarder son enregistrement.

C'était quelque chose qui m'intriguait depuis mon enfance : pourquoi étaient-elles toutes aussi tendues ? Pourquoi hésitaient-elles à faire un appel ou à poser une question ? Pourquoi leur était-ce si difficile d'aborder cette personne à l'autre bout de la salle ? Pourquoi étaient-elles si nerveuses alors qu*'il n'y avait rien d'anormal avec leur parole ?*

Pour moi, seul le bégaiement pouvait bouleverser quelqu'un au point de l'entrainer dans l'abîme de la terreur. Et, selon ma logique, toute personne ne bégayant pas n'avait pas le droit d'avoir peur de parler.

Mon bégaiement, c'était mon monstre.[2] Alors que les autres enfants avaient leurs monstres dans leurs placards, j'avais le mien dans ma gorge. Chaque fois que je voulais dire quelque chose, ce monstre agrippait ma gorge de ses griffes acérées, bloquant ma respiration. J'aurais donné n'importe quoi pour parler normalement, sans obstruction. Je savais que si quelqu'un parvenait, peu importe comment, à m'en débarrasser, rien ne pourrait m'arrêter (« Je serais tellement éloquente, si audacieuse, si spirituelle et tellement charmante ! »)[3]

Et je me demandais sans cesse, « ce qui *les* empêchait de jouir de ce miracle que constitue la liberté de parler ? Qu'est-ce qui pouvait bien *les* retenir ? »

Regardant mon amie, tourmentée par son mystérieux combat, je voulais lui dire *« Mais pourquoi ne pas simplement laisser aller ? »*

Avez-vous déjà constaté avec quelle facilité nous pouvons résoudre les problèmes des autres ? Je réalise maintenant que les mêmes obstacles qui empêchaient mes amies de jouir pleinement de ce don que représente une parole libérée se dressaient également entre moi et la fluence.

Ce livre aborde le réflexe de retenue (holding back) et l'attitude dite laisser-aller (letting go). Une Personne Qui Bégaie (PQB) y trouvera de précieux conseils pour l'aider dans son parcours. Mais si vous n'avez jamais bégayé, vous pourriez bien découvrir, en appliquant ce processus de

---

[2] Anna a écrit, dans *Redéfinir le Bégaiement*, de John Harrison, un article intitulé *Faire de mon monstre un ami, la clé de mon rétablissement.* L'article commence à la page 445.

[3] Ce que Joseph Sheehan désignait « Le complexe du géant enchainé. » RP

déblocage, que vous pourrez vous débarrasser du stress et de la lutte pour vous retrouver avec une liberté, une éloquence et un plaisir accrus dans plusieurs sphères de votre vie.

Je réalise aujourd'hui que ~~de~~ savoir s'abandonner, savoir lâcher-prise, constitue un élément essentiel de toute performance - qu'il s'agisse de parler en public, de jouer au théâtre ou d'improviser. Il s'agit aussi d'une composante essentielle de toute relation qui se veut saine, à commencer par la plus importante – avec vous-même. Cela vous aidera dans tous les aspects de votre vie personnelle qui vous offriront alors des occasions de jouir d'une liberté, d'une fluence et d'un plaisir accrus. Le processus est identique. Les applications en sont infinies.

Je sais également que plus vous vous efforcez de faire quelque chose, plus vous vous retenez. Plus vous « essayez », moins vous y parvenez. L'art du laisser-aller, c'est l'art du changement sans effort.

Ceci étant dit, il ne s'agit pas non plus de passivité. Il s'agit de s'engager pleinement dans le tourbillon de la vie et de s'ouvrir à la vitalité et au plaisir.

Il ne s'agit pas non plus du passé ; il s'agit d'exécuter quelque chose, ici et maintenant. C'est une aventure vers la découverte de soi et une montée en puissance personnelle.

Lors de mon parcours personnel, j'ai mis à profit les connaissances que j'avais acquises par les livres et grâce à mes études scientifiques, par l'hypnose, la Programmation Neurolinguistique (PNL) ainsi que la compréhension acquise par mes expériences au sein des Toastmasters, des cours de clown et d'improvisation tout autant que mes propres apprentissages par essais et erreurs.

Le résultat de tout cela prend la forme d'un programme en dix étapes utilisable par quiconque désire accroitre ses possibilités, s'ouvrir à de nouveaux horizons et se découvrir des pouvoirs personnels jusque là insoupçonnés.

Ce programme vous conviendra si vous en avez assez de regarder passer le train de la vie. Il vous conviendra si vous en avez assez d'avoir peur, de vous sentir inférieur, de vous comparer aux autres, de ne pas réussir à atteindre vos objectifs et de vous sentir coincée chaque fois que vous voulez progresser.

Que vous bégayiez ou pas, il s'agit de débloquer votre flow[4] et de libérer la magie en vous, votre « génie personnel. » Comme vous le constaterez, ce flow a toujours été en vous. Tout ce que vous avez à faire, c'est de le laisser s'exprimer.

---

[4] **Flow (ou flot)** : État mental atteint par une personne lorsqu'elle est complètement immergée dans ce qu'elle fait, dans un état maximal de concentration. Cette personne éprouve alors un sentiment d'engagement total et de réussite. (On dit aussi "Génie personnel.") Ce concept, élaboré par le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi, a été repris dans de nombreux domaines, du sport à la spiritualité, en passant par l'éducation et la séduction. Dans les versions françaises des textes de Csikszentmihalyi, on retrouve indifféremment les termes "flux," "expérience-flux," "expérience optimale" ou "néguentropie psychique."

Chapitre 1
SE DÉCOINCER

J'étais assise dans le bureau de ma thérapeute. Vous êtes-vous déjà sentie frustrée et misérable ? Eh bien, émotivement, j'en étais là ! Depuis mon enfance je me battais contre mon monstre. Ce monstre, c'était le bégaiement.

À cette époque, après 40 ans d'efforts continus, ma parole était pire que jamais.

JE NE PEUX PARLER

Qu'évoque en vous le mot « bégaiement » ? Si vous êtes une PQB, l'image que vous vous faites du bégaiement dépend de votre expérience avec celui-ci et, par conséquent, votre bégaiement différera du mien.

Mais si vous ne bégayez pas, vous pouvez imaginer quelque chose d'amusant ou de caricatural, tel que le personnage de Porky Pig (Cochonnet en français). Ou peut-être songez-vous à ce que fait votre adolescente lorsqu'elle dit « Mmmmais maman ! » Enfin, le film « le Discours d'un Roi » (représentant, de façon magistrale, la détresse d'un bègue sévère) pourrait bien vous venir à l'esprit.

Mon bégaiement était du type décrit dans « Le Discours d'un Roi » : tendu, sévère et souvent, un blocage sans espoir. Et lorsque cela se produisait, que le flot de ma parole se retrouvait totalement bloqué, je croyais que ma seule option était de pousser avec un plus grand effort. Je grimaçais. Je serrais les mains. Mes yeux allaient de bas en haut, regardant désespérément tout autour comme s'ils cherchaient un moyen de se sortir de l'impasse, appelant à l'aide ou espérant la pitié.

Il m'arrivait parfois de penser que je bloquerais pour toujours, immobilisée en statue affichant une hideuse contorsion faciale. Même en ce moment même, en écrivant ces mots, je ressens un frisson dans ma colonne vertébrale.

Ces épisodes effrayants sont toujours frais dans ma mémoire.

J'imagine la réaction de surprise et de perplexité chez un locuteur fluent qui observe un tel combat. Après tout, parler est quelque chose que presque tout le monde fait sans avoir à y penser (il suffit d'ouvrir la bouche et de laisser libre cours au flot). Mais pour moi, et pendant de nombreuses années, il s'agissait là d'un rêve inaccessible.

IL Y A QUELQUE CHOSE DE TERRIBLEMENT INCORRECT EN MOI

J'ai grandi en Union soviétique, un état communiste. Ce qui signifiait une médecine étatisée, gratuite pour tous. Je me souviens lorsque ma mère m'amena voir un médecin de la parole, une femme séduisante arborant d'étincelants cheveux rouges. Après avoir écouté ma parole pleine de luttes et d'efforts, elle s'exclama : « Oh, pauvre fille ! Un visage si mignon et un bégaiement si horrible ! Nous devons l'aider sinon elle ne trouvera jamais à se marier ! »

Inutile de préciser que de tels commentaires (sans parler des quasi interminables moqueries) me rendirent douloureusement consciente de ma déficience. Je ne pouvais m'exprimer. Je paraissais bizarre. Et je n'y pouvais rien.

Imaginez-vous grandissant, vous sentant inférieure aux autres enfants, échouant à répétition à faire une chose aussi élémentaire que de parler, spécialement lorsque vous croyez que votre interlocuteur pense quelque chose du genre « Si cette fille peut à peine s'exprimer, comment pourrait-elle être intelligente ? »

Ma mère me raconta une conversation qu'elle eut avec un de mes médecins alors que celui-ci lui dit : « Franchement, je suis décontenancé. Son quotient intellectuel est très élevé ! Selon les tests, elle devrait être un génie. J'ai toujours pensé qu'elle était quelque peu retardée. »

Bien que j'ignore pourquoi ma mère me raconta cela, je soupçonne qu'elle pensait m'encourager (« Tu vois, un gentil docteur pense que tu es intelligente ! ») Mais étant un enfant comme les autres, ma réaction fut : « Il croyait que j'étais retardée. Mon Dieu ! Mais c'est ce que pensent les autres lorsque je parle ! »

Et cette réaction ne sortait *aucunement* du rang, si j'en crois une anecdote que me raconta récemment une amie américaine. Alors qu'elle étudiait au collège, elle s'inscrivit à un cours de pathologie de la parole. Un jour, leur professeur leur donna un travail : bégayer volontairement tout au long de la journée afin de voir ce que c'est que de vivre avec le bégaiement.

Ce jour-là, mon amie entra dans une boutique et commanda en café en bégayant volontairement. Possible qu'elle ait exagéré son bégaiement mais, tout en lui remettant sa monnaie, le caissier lui dit : « Regarde ma chère, les petites pièces sont des dix sous et les plus grandes des vingt-cinq sous. »

J'AI TOUT ESSAYÉ

Entre le début de mes études et jusque vers la fin de mon adolescence, j'ai essayé diverses thérapies intensives : thérapie de la parole, hypnose, psychothérapie, bains de boue, l'acupuncture et plusieurs autres traitements. J'appris toute une panoplie de techniques de fluidité et je suis devenue experte en bégaiement.

Les médecins me questionnèrent sur mon enfance, mesurèrent mon quotient intellectuel, me montrèrent d'étranges images, frappèrent mes genoux avec un petit marteau, placèrent des électrodes sur ma tête et me prescrivirent divers médicaments. Certains de ces médicaments me rendaient somnolente ; d'autres me rendaient instable et tendue. Mais rien pour éloigner de moi le bégaiement.

Mon bégaiement empira lorsque j'émigrai aux États-Unis. Pour un observateur normal, ma vie prenait pourtant un tournant favorable. Tout d'abord, je me mariai, à l'âge de 33 ans, avec un expert en informatique qui ne faisait apparemment aucun cas de mon bégaiement. Ensuite, mon mari m'amena avec lui au « Pays des Rêves » : l'Amérique.

Ce fut justement là, au « Pays des Rêves », que je perdis tout espoir pour plonger dans le pire désespoir. C'est que, voyez-vous, je devais maintenant bégayer en anglais. Vous connaissez déjà cette difficulté si vous avez déjà tenté d'expliquer ce que vous vouliez dans une langue étrangère. Cela est déjà assez difficile. Mais *là*, on ajoute à l'inconnu d'une langue étrangère, un autre problème : lutter pour faire sortir chaque mot de votre bouche.

Après 7 années de lutte avec la langue anglaise et un bégaiement de plus en plus prononcé, je me décidai finalement à trouver un thérapeute de la parole.

Ce qui nous amène à cet instant où, assise dans la pièce familiale, dans un fauteuil brun, un journal sur mes genoux, composant un numéro de téléphone que j'avais encerclé avec un marqueur rouge, numéro listé sous la rubrique « Thérapie de la parole. Réduction d'accent. »

J'avais les mains moites, mon cœur battait la chamade et ma gorge était aussi serrée qu'un nœud. « Hhhh……………..Hi. J'aiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiimerais améliorer mon A-A-A-Anglais. »

Il y eut un long silence à l'autre bout de la ligne. Enfin, une voix féminine profonde, bien articulée et légèrement inquiète répondit : « Êtes-vous *certaine* qu'il s'agisse du seul problème que vous désirez travailler ? »

Puis je me retrouvai dans son bureau. Après quelques mois à apprendre les mêmes techniques de fluidité que j'avais apprises, enfant, en Russie, je me retrouvai aussi bloquée et paralysée qu'auparavant. Puis ce fut le retour de ma vieille exaspération si familière sachant fort bien que « Ça ne fonctionnait simplement pas ! »

S'il vous est arrivé de connaître cette angoisse, vous savez très bien de quoi je parle.

VOUS VOULEZ QUE JE FASSE *QUOI* ????

Ma thérapeute de parole était une dame très brillante et gentille. Elle n'y était certainement pour rien si son arsenal d'armes de destruction massive du bégaiement s'avéra sans effet. Mais elle n'eut de cesse de chercher d'autres approches, jusqu'au jour où elle trouva quelque chose qui allait transformer ma vie.

« Anna, sais-tu ce qui se produit lorsque tu bloques ? » me demanda-t-elle. Je répondis : « Je n'en ai aucune idée. Cela arrive de nulle part. C'est hors de mon contrôle ! »

Elle prit une pause puis me demanda : « Et que dirais-tu de bégayer volontairement ? »

Bon ! Mettez-vous à ma place (je voulais tellement m'exprimer comme tout le monde) ; comment auriez-vous réagi à une telle idée ? Oui, exactement ! Et c'est précisément la réaction que j'eus. J'ai dit « *Quoi ?* Hors de question ! » (Montez le volume de quelques décibels dans votre imagination tout en visualisant une expression faciale des plus horrifiée.)

Entêtée comme elle était, elle n'avait de cesse de me répéter cette idée pendant les séances suivantes. Mais j'étais inflexible. C'était l'idée la plus saugrenue que j'aie jamais entendue et je ne le ferais jamais.

Puis un jour je bloquai sévèrement. Vous savez, un de ces horribles blocages qui vous donnent l'impression que vous allez vous immobiliser dans cette position pour l'éternité. Je sentais mon visage virer au bleu. J'entendais des sons dans mes oreilles. J'avais le souffle coupé. Puis je me résignai, avec ma dernière étincelle d'intelligence, comme quelqu'un qui se noie s'agrippant à un morceau de bois, de *bégayer volontairement.*

Au lieu de m'efforcer de pousser les mots à sortir, je fis un effort honnête afin de continuer à les prononcer. Puis quelque chose d'étrange se produisit : mon blocage disparut et ma parole commença à s'écouler librement.

Oui, ce ne fut qu'un instant de liberté, mais cet instant changea ma vie. Je venais de découvrir un point de résistance. Toute ma vie, je n'avais eu aucune idée de ce contre quoi je me

battais. Je ne savais trop comment combattre mon monstre. J’ignorais que, toute ma vie, je *poussais* désespérément une porte qui disait pourtant « *Tirer*. »

Puis ce fut la révélation : ***et si mes efforts à éviter le bégaiement déclenchaient cette lutte ?*** *Et si c’était le cas, qu’arriverait-il si je lâchais simplement prise ?*

Avec le recul, je dois reconnaître que le problème que j’affrontais s’avéra un peu plus compliqué que je l’avais anticipé. Alors que je m’attelais à la tâche de démanteler toutes ces barrières que, depuis tant d’années, j’avais érigées (entre moi et la fluence), je constatai qu’elles étaient en fait bien plus complexes que la simple peur du bégaiement.

Pourtant, faute d’avoir trouvé ce point de résistance, de prendre conscience à quel point j’étais l’instigatrice de cette lutte, je n’aurais jamais entrepris l’étape suivante.

EXERCICES

1. Asseyez-vous, détendez-vous, fermez les yeux et commencez à inspirer/expirer de manière lente et détendue. Tout en continuant à respirer ainsi, permettez à votre corps de se détendre. D’abord les paupières, puis les muscles autour de votre bouche ; puis laissez ce courant de relaxation de se répandre dans tout votre corps, vos bras et vos jambes.

   Une fois parvenue en état de relaxation physique, projetez-vous mentalement dans le futur, alors que vous ne lutterez plus pour parler. (Exemple : si vous avez peur de parler en public, pourquoi ne pas vous imaginer en train de livrer un brillant et dynamique discours ? Si vous bégayez, imaginez-vous parlant avec fluence et en toute confiance. Si vous êtes timide, visualisez-vous discutant avec de purs étrangers à un party où vous venez tout juste de débarquer.)

   Faites que cette vision soit éclatante, colorée et en 3D. Comment vous sentez-vous ? Imaginez-vous maintenant vous insérant directement dans cette image pour en faire partie. Comment vous sentez-vous ?

   Revenez à l’espace/temps présent. Vous percevez une différence ? Prenez une profonde respiration puis sortez de l’état de relaxation. Réfléchissez à cet exercice. Continuez à vous visualiser dans le futur. Assurez-vous de visualiser l’image la plus brillante, la plus grande et la plus vive que possible.

2. Pensez à deux situations. Dans l’une d’elles, vous vous exprimez sans difficulté ; dans l’autre, vous luttez pour parler. En quoi diffèrent, dans chaque cas, vos émotions et vos attitudes ?

3. Commencez à bégayer volontairement. Même si vous ne bégayez pas, vous pourriez trouver l’exercice instructif.

Chapitre 2

BOUFFER VOTRE MONSTRE – UNE BOUCHÉE À LA FOIS

Où aller pour trouver des réponses ? Personnellement, j'utilise le moteur de recherche Google. C'est ce que je fis suite à ma première expérience avec le bégaiement volontaire. C'est ainsi que je découvris, par hasard, un livre tout à fait original : « *Redéfinir le Bégaiement* », écrit par John Harrison.

PARCOURS DE JOHN

Croyez-moi, depuis mon adolescence, j'ai lu beaucoup de livres sur le bégaiement. La plupart étaient en langue russe et arboraient des titres prometteurs du genre « Bégaiement – une maladie guérissable. » Ils étaient d'ordinaire décevants car ils ne contenaient rien de nouveau, en tout cas rien que je ne connaisse déjà grâce à mes expériences en thérapies du bégaiement. Le livre de John Harrison était différent car il promettait quelque chose que j'espérais depuis mon enfance : une parole naturelle et sans effort.

John Harrison commença à bégayer à l'âge de 3 ans suite au retour de sa mère d'un voyage de 6 semaines. Lorsque le jeune John amena sa mère dans le jardin, il pointa des fleurs en disant « Maman, re… re….re… regarde les fleurs. » Il semble qu'à partir de cet instant, sa parole amorça une pente descendante et John bégaya jusqu'à la fin de la vingtaine.

Sa quête de la fluence commença lorsqu'il quitta le nid familial – à 25 ans. Jusqu'à ce moment, sa vie avait été des plus facile – il travaillait à l'agence de son père, vivait chez ses parents et n'avait pas trop à parler. Nous ignorons évidemment ce qu'aurait été sa vie s'il était resté à New York ou déménagé à Seattle,[5] mais il choisit San Francisco. Or, le San Francisco des années 1960 s'avéra être le noyau d'un mouvement d'actualisation de soi aux couleurs de l'arc-en-ciel et c'est donc dans cette effervescence que John atterrit.

John a tout essayé – gestalt, psychodrame, groupes de confrontation, quelques voyages de LSD, modifiant ainsi son architecture interne au point que celle-ci n'était plus propice au bégaiement. Aujourd'hui, John Harrison est un orateur accompli, un formateur en art oratoire et le concepteur de l'une des théories les plus originales et provocatrices sur le bégaiement.

L'HEXAGONE

La contribution la plus importante du livre de John est son affirmation selon laquelle le bégaiement ne constitue pas un phénomène pathologique issu d'un seul facteur bien ancré : il s'agit d'un système et on doit s'y attaquer comme tel.

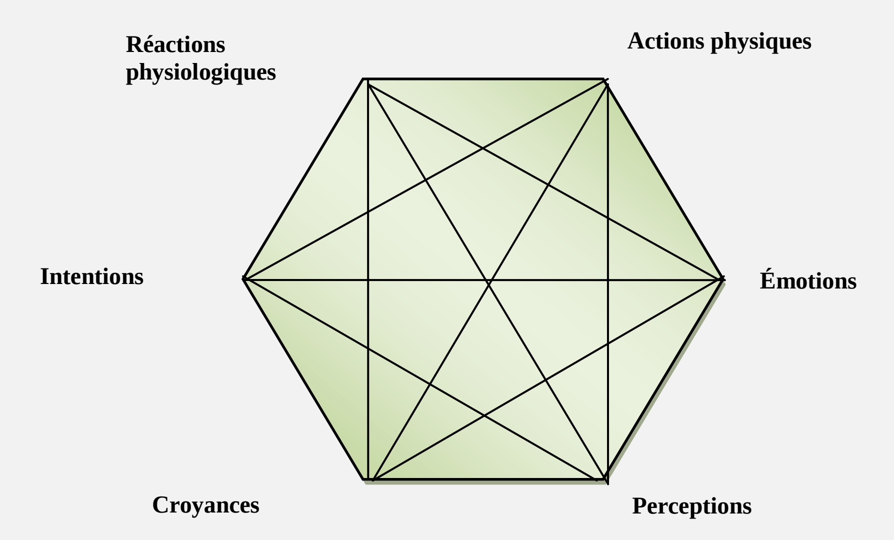
Tout d'abord, et parce qu'il ne fait qu'obscurcir le vrai problème, John suggère d'éviter l'utilisation du mot « bégaiement. » Il préfère se concentrer sur une des composantes physiques du problème : le blocage (tels que le blocage des cordes vocales ou le serrement des mâchoires).

[5] Anna réside à Seattle et John demeurait à New York.

Selon Harrison, ce comportement apparait à cause des influences entrecroisées de nos croyances (« Le bégaiement est inacceptable et doit être évité à tout prix »), nos perceptions (« Les autres jugent notre parole »), nos émotions (honte, colère, etc.), nos intentions divisées (indécision entre parler et ne pas vouloir parler) et les composantes physiologiques (par exemple, notre susceptibilité au stress, notre excitabilité nerveuse, etc.)

Ces six composantes – Comportement (Actions physiques), Croyances, Perceptions, Intentions, Émotions et Réactions Physiologiques – sont représentées par l’Hexagone du Bégaiement, chaque élément étant en relation constante et dynamique les uns avec les autres tout en se renforçant mutuellement.

L’HEXAGONE DU BÉGAIEMENT



Il s’agissait d’une toute nouvelle perspective. Plutôt que de combattre le bégaiement comme un solide phénomène unitaire, Harrison suggère de déconstruire ce système, élément par élément. Autre idée nouvelle : le bégaiement n’est qu’un élément d’un problème bien plus vaste relatif à l’expérience de la communication, à nos relations avec les autres, avec notre monde environnant et, enfin, avec nous-mêmes.

LE DÉMANTELER

Le bégaiement était mon monstre. Mais je comprends maintenant qu’il se composait de divers problèmes bien gérables et pour lesquels les solutions existaient déjà.

Je réalise maintenant qu'il est plus facile et moins envahissant de gérer plusieurs problèmes en cessant de les considérer comme des "choses" et qu'il vaut mieux considérer les divers éléments le composant. Même la peur de parler se subdivise en plusieurs peurs distinctes : peur de l’échec, peur de se tromper, peur d’être rejeté, peur de trop s’imposer, peur d’être différent, etc. Lorsque tout ce que vous voyez dans votre esprit prend les dimensions d’un énorme et

monstrueux problème, pas étonnant que vous ayez une sensation d'impuissance et de manque de contrôle. Mais aussitôt que vous décomposez ce problème en unités plus petites, vous mettez un terme à votre « immobilisme » pour, enfin, progresser. Je n'aime pas cette vieille farce de manger un éléphant (je ne mange pas d'animaux), mais face à de gros problèmes, cette approche s'avère efficace : si vous décidez de bouffer un éléphant, allez-y un morceau à la fois.

Exercices :

1. Dessinez l'Hexagone de John Harrison. Pensez à une situation dans laquelle il vous est facile de vous exprimer. Énumérez les diverses composantes de l'hexagone de cette situation facile. Puis dessinez un autre hexagone, cette fois en référence à une situation qui vous est difficile. Énumérez toutes les composantes de l'hexagone relatif à cette situation. Notez les différences entre les deux.

2. Pensez à votre situation difficile. Maintenant, imaginez-vous que vous approchez cette situation avec les caractéristiques de votre hexagone « facile. » Quel effet croyez-vous que cela aura sur votre performance ?

3. Vous trouverez ci-après l'Hexagone personnel de John Harrison, avant et après qu'il ait « dissout » son bégaiement (tiré d'une allocution que John prononça le 8 septembre 2002 à la convention annuelle de la British Stammering Association, à Londres, allocution intitulée *Mon parcours)*. Comparez cela avec vos hexagones « facile » et « difficile. »

John à 15 ans	**John à 35 ans**
Croyances	**Croyances**
Je ne suis rien (basse estime de soi).	Je suis quelqu'un (estime de soi adéquate).
Je dois à tout prix être gentil.	Je dois vraiment être moi.
Ce que j'ai à dire ne compte pas.	Ce que j'ai à dire est important.
Je dois plaire à tout le monde.	Je dois d'abord me plaire à moi-même.
Tout le monde m'observe.	Les gens sont concentrés sur eux-mêmes.
Le monde s'attend à ce que je sois bon.	Le monde souhaite que je sois moi-même.
Il ne faut pas exprimer ses émotions.	Il est acceptable d'exprimer ses émotions.
Le monde doit rencontrer les standards de ma mère.	Le monde est parfait tel qu'il est.
Mes besoins ne sont pas importants.	Je décide quand mes besoins sont prioritaires.

Perceptions

Les autres me jugent.

Je ne suis pas à la hauteur.

Je suis agressif.

L’autre personne dit la "vérité".

Intentions

Mes intentions de parler et de ne pas parler s’affrontent mutuellement.

Réactions physiologiques

Je suis sensible et je réagis rapidement.

Actions physiques

Lorsque je suis inquiet avant de parler, je serre mes lèvres et mes cordes vocales sont tendues ; je retiens aussi ma respiration.

Je me retiens.

Perceptions

Je suis le seul à pouvoir me juger.

Je fais du mieux que je peux.

Je m’affirme.

L’autre *peut* dire la vérité (ou non).

Intentions

Mes intentions sont bien alignées.
Je sais quand je veux parler. Je suis également conscient lorsque j’hésite à ou que je me retiens de parler.

Réactions physiologiques

Je suis sensible et je réagis rapidement.

Actions physiques

Je m’efforce de faire en sorte à ce que tous les éléments du mécanisme intervenant dans la parole soient détendus et souples.

Je lâche prise.

Chapitre 3

TROUVER VOTRE GROSSE BOTTE DE FOIN[6]

Novembre 2009, par un matin froid et pluvieux de Seattle. Je revois ma vie défiler devant mes yeux. Eh oui, c'est vrai ! C'est que, voyez-vous, je vais prononcer un *discours !*

ON N'OUBLIE JAMAIS SON PREMIER DISCOURS

Si vous n'êtes pas familier avec cette organisation que nous appelons Toastmasters, le brise-glace est le tout premier discours que vous prononcez dans un tel club. Même le nom semble froid : brise-*glace*. Ajoutez à cela un sentiment de peur : genoux tremblants, cœur battant la chamade et gorge étouffée par la peur.

J'ai sévèrement bégayé – visage rouge, misérable, incapable de regarder les gens dans les yeux. Pouvez-vous imaginer à quel point peuvent sembler longues ces 4 à 6 minutes que dure le brise-glace lorsqu'il vous faut pousser les mots hors de votre bouche et que vous avez l'impression de faire subir une véritable torture à votre auditoire ?

10 novembre 2012, seulement trois ans plus tard. Je suis debout, sur une immense scène, microphone à la main, observant l'immense salle remplie de gens qui mangent, boivent et passent un bon moment en attendant que le show débute. Et *je* suis ce show ! (Enfin, une *partie* du spectacle.) J'étais sur le point de prononcer un discours humoristique au Concours de Discours Humoristiques, niveau District. Et vous savez quoi ? Eh bien j'ai remporté la première place ! Non seulement cela, mais ma parole fut sans effort, amusante et coulante. Comment en suis-je arrivée là depuis cette toute première fois où, trois ans plus tôt, j'avais les genoux tremblants ?

AH OUI ? TU CROIS VRAIMENT POUVOIR CHANGER !

Lorsque vous décidez de transformer un comportement qui vous tourmente depuis plusieurs décennies, on doit considérer certains facteurs. Premièrement, peu importe ce que vous faisiez jusqu'alors, c'était votre stratégie qui vous aidait à composer avec votre problème. Oh, bien sûr, elle était source de souffrance, mais vous parveniez à vos fins. Vous avez survécu à l'enfance, progressant pour devenir adulte tout en nouant certaines relations.

Peu importe le nouveau comportement que vous entreprenez d'instaurer, vous vous retrouvez en « terra incognita ». Aucun précédent ne peut vous y aider. Vous ne bénéficiez, en effet, d'aucune carte mentale[7] pour cette nouvelle manière de vivre. Et attendez-vous à vous cogner sur des coins plutôt pointus en déambulant ainsi en terrain inconnu. Il est probable que vos amis et des membres de votre famille, bien qu'ils désirent votre bien-être, se fassent protecteurs en tentant de vous dissuader d'investir autant d'efforts dans quelque chose qui pourrait ne pas fonctionner. Ils pourraient même se permettre de commenter certaines particularités de votre nouveau comportement. Ils peuvent aussi faire des blagues sans se douter que cela risque de vous

[6] Endroit où se réfugier quand les choses tournent mal.

[7] **Carte/Cartographie de la réalité** : Perception du monde, représentation unique du monde propre à chaque individu basée sur nos perceptions et nos expériences personnelles (notre vécu), y compris la cartographie neurologique et linguistique, ainsi que nos Représentations Internes (RI). Dans le Modèle de la Communication de la PNL, nous référons à la cartographie d'un individu comme Représentations Internes (RI)..

blesser. Et, sans s'en rendre compte, ils peuvent instaurer un environnement qui favoriserait le retour de votre ancien comportement. Soyez donc prêtes à affronter cela.

Et sachant que les vieilles habitudes ne se laissent pas facilement détrôner et qu'on aura besoin de temps pour maitriser les nouvelles, attendez-vous à tomber en chemin. Et plusieurs fois. Et peu importe le nombre de fois où vous vous répétez être prête à affronter cela, ça fait mal. Et même beaucoup. Apprendre à voler tout en se battant contre l'inertie familiale et un ego blessé peuvent s'avérer un trop grand défi pour certains individus. Voilà pourquoi il est si important que vous trouviez votre grosse botte de foin. Si vous subissez un revers et découvrez que cela fait mal, vous aurez besoin d'un endroit où vous réfugier. Pour ceux qui travaillent à débloquer leur parole, je recommande les Toastmasters.

POURQUOI LES TOASTMASTERS ?

Dans un processus personnel d'instauration de nouvelles habitudes de parole, les clubs Toastmasters sont utiles à plusieurs égards. Tout d'abord, il ne s'agit pas de membres de votre famille et ils n'entretiennent donc pas, à votre sujet, de croyances profondément ancrées dans leurs subconscients. D'autre part, vous n'exhibez pas, en leur présence, de comportements qui vous étaient habituels. Et puis c'est une coutume bien établie chez les Toastmasters que de constituer un environnement amical, composé de personnes compréhensives. Les membres adorent voir un nouveau membre s'épanouir sous leurs yeux et, pour plusieurs vieux routiers des Toastmasters, il est bien plus gratifiant d'écouter un nouveau venu tremblant de la tête aux pieds que d'écouter un discours livré par un orateur chevronné. Hélas, il est très difficile pour un débutant de réaliser tout cela.

Comme vous le savez fort probablement, il est impossible de vous raisonner contre la peur de parler. Il ne suffit pas de vous dire : « Cesse tes conneries ; il n'y a aucune raison d'avoir peur. » Mais en vous entrainant à considérer votre réunion Toastmasters comme une grosse botte de foin (qui, à défaut de vous empêcher de trébucher, rendra votre chute bien moins pénible), il vous sera de plus en plus facile de vivre de telles expériences, expériences qui reprogrammeront, lentement mais sûrement, votre cerveau.

La clé est de se répéter que rien de grave ne peut vous arriver : vous n'en mourrez pas. Vous ne perdrez pas, non plus, votre emploi. Et je parie que, peu importe les erreurs que vous ferez, personne ne s'en souviendra après deux ou trois semaines.

OH ! CE N'EST QU'UN SERPENT !

Je me rappelle qu'étant jeune, ma mère et moi marchions sur les berges d'un lac en Russie. Soudain, ma mère s'écria, « Un serpent ! » Puis elle agrippa ma main et nous partîmes en courant. Bien sûr, suite à cela, les serpents m'ont effrayé pendant de nombreuses années. Le moindre mouvement dans la pelouse me faisait crier et courir.

Puis j'immigrai en Amérique, dans l'état de Washington, sur la côte ouest américaine. L'absence de serpents venimeux est un avantage de cette région. Bien qu'au début la vue d'un serpent me stressait encore, cette réaction s'estompa peu à peu avec le temps. Maintenant, quand je vois un serpent, ma première pensée est : « Oh un serpent ! Je ferais mieux de sortir ma caméra ! » ***Le fait de me retrouver dans un environnement sécuritaire reprogramma mon cerveau et me guérit de ma phobie des serpents.***

À partir du moment où vous décidez d'implanter des changements dans votre vie, trouvez un environnement enrichissant et qui vous appuiera. Si vous le pouvez, joignez-vous aux Toastmasters. À défaut de quoi, trouvez un groupe d'entraide ou un forum de discussions en ligne. Allez vers les autres. Sachez vous entourer de personnes positives, chaleureuses et enthousiastes. Coupez temporairement toute relation avec des personnes ayant des attitudes négatives et qui vous jugent.

Sachez aussi pardonner à votre famille et vos amies pour avoir compliqué votre décision plus que vous ne l'auriez voulu. Faites-moi confiance ; même si cela semble difficile à croire aujourd'hui, vous réaliserez un jour que cette peur profondément ancrée que vous ressentiez lors de prises de parole se sera transformée en quelque chose de merveilleux : enthousiasme et plaisir.

Exercices

1. Vérifiez la disponibilité d'un club Toastmasters dans votre région. S'il y en a, joignez-vous à un club dès maintenant.[8] Et si vous pouvez vous le permettre, soyez membre de deux ou trois clubs.[9] Cela vous donnera plus d'occasions de prises de parole et vous pourrez prononcer le même discours plus d'une fois. Assurez-vous d'informer vos nouveaux amis Toastmasters du problème sur lequel vous travaillez. Cela leur facilitera la tâche au moment de vous communiquer leurs rétroactions et il vous sera moins stressant d'expérimenter (des rôles que vous n'aviez, jusqu'alors, jamais tenus).
2. Que pouvez-vous faire d'autre ? Avez-vous accès à un cours d'improvisations ? À une formation de clown ? Pourquoi avez-vous besoin de cela ? Vous devrez patienter jusqu'au chapitre 5 pour le savoir.
3. Songez à joindre un forum de discussions en ligne ou un groupe d'entraide. *Assurez-vous qu'ils sont ouverts au changement personnel. Sinon, trouvez-en un autre.*
4. Ayez une franche conversation avec vos amis et votre famille. Expliquez-leur le travail que vous entreprenez. Demandez-leur de vous soutenir.
5. Apprenez à entretenir des dialogues internes (à vous parler) positifs et encourageants. Chaque fois que vous vous surprendrez à commenter négativement votre performance, arrêtez, prenez une profonde respiration et trouvez au moins trois raisons pour lesquelles vous pouvez être fières de vous-mêmes. En voilà une bonne : « Tu y es parvenue ! » J'aime particulièrement cette phrase que j'ai entendue d'un brillant orateur : « Avoir agi, c'est mieux que la perfection. »

---

[8] Vous n'êtes pas obligée de devenir membre tout de suite. Vous pouvez, à titre d'invitée, assister jusqu'à deux ou trois réunions avant de faire le grand saut (devenir membre). Chaque club ayant une « personnalité » qui lui est propre, il est donc avantageux de pouvoir choisir entre quelques-uns.

[9] John Harrison, Anna et Alan Badmington l'ont fait (être simultanément membres de deux ou trois clubs).

« L'esprit agrandi par une nouvelle expérience ne retournera jamais à sa dimension antérieure. »

Oliver Wendell Holmes

Chapitre 4

« *LA CARTE N'EST PAS LE TERRITOIRE* »

Avez-vous déjà constaté à quel point les réactions émotives défient toute logique ? Vous savez fort bien qu'il n'y a aucune raison d'avoir peur de prononcer un discours devant un auditoire qui vous est amical (Toastmasters). Vous savez qu'il n'y a aucune raison de vous sentir contrariée si quelqu'un critique (constructivement) votre performance. Vous savez aussi n'avoir aucune raison de douter de vos capacités. Et pourtant, vous faites tout cela.

SUCCOMBER À DE VIEUX PIÈGES

C'est ce que je découvris en me battant contre le bégaiement tout en apprenant à lâcher-prise. J'avais beau comprendre la logique voulant que la seule manière de parler avec fluence consiste à relaxer ma gorge, mes mâchoires et mon diaphragme, je continuais à faire tout le contraire. J'avais beau connaître et comprendre la mécanique de l'Hexagone du Bégaiement, je retombais dans les mêmes vieux pièges, augmentant ainsi mes blocages. Avez-vous remarqué qu'il ne suffit pas de comprendre votre problème pour le résoudre ? Bien que plusieurs personnes soient devenues expertes de leur condition, il n'en demeure pas moins qu'elles continuent, malgré cela, à refaire les mêmes erreurs.

Dans son livre, John Harrison mentionne la Sémantique Générale et la Programmation Neurolinguistique (PNL). En fait, son livre inclut plusieurs témoignages de personnes qui ont réussi à sortir du bégaiement. Certaines d'entre elles mentionnent la PNL comme méthodologie les ayant aidées à atteindre la fluence. Une des histoires les plus impressionnantes est celle de Linda Rounds[10] qui retrouva la fluidité suite à des séances de PNL avec un thérapeute du nom de Bob Bodenhamer. Je finis par rejoindre le site web de ce dernier et à trouver le courage de prendre rendez-vous avec ce monsieur.

BOB BODENHAMER

Bob Bodenhamer est, tout à la fois, devenu célèbre et l'objet de critiques acerbes. Célèbre par son travail auprès des PQB et du livre qu'il écrivit, dont le titre initial fut « MASTERING BLOCKING AND STUTTERING. » (Le titre est maintenant « I HAVE A VOICE »). Ce livre fut également l'objet de critiques, une majorité de thérapeutes croyant toujours que le bégaiement constitue un problème de parole avec une probable composante génétique, auquel cas on ne peut le traiter avec des « techniques s'adressant au cerveau ». Ces gens ignorent qu'il est impossible de parler sans que notre cerveau n'intervienne et qu'une majorité de PQB connaissent des situations où elles s'expriment sans difficulté (ce que nous appelons des exceptions).

Les premières fois que je parlai avec Bob, je me battis contre de sévères blocages et un niveau élevé d'anxiété. Au début, on aurait dit que nous ne faisions que parler et jouer à des jeux imaginaires. Puis, lors de notre troisième séance, je lui racontai une anecdote de mon enfance. Je me trouvais dans un camp d'été. Nous étions un groupe d'enfants, assis autour d'un feu, nous racontant des histoires d'épouvante.

---

[10] L'article de Linda, « *Du bégaiement à la stabilité* », commence à la page 359 de *Redéfinir le Bégaiement*.

J'avais une imagination fertile. Je savais pouvoir inventer de bonnes histoires. Je savais que mon histoire leur donnerait la chair de poule. Mais dès que je commençai à parler, les enfants, un par un, se mirent à parler entre eux. Puis, rapidement, aucun d'eux ne m'écouta. Bien que je ne me souvienne pas avoir bégayé, je me souviens très bien de ce sentiment d'abandon et de rejet dû à ce que je percevais comme ma réalité : « *ils ne voulaient pas m'écouter !* »

« O.K. » dit Bob Bodenhamer : « Projette-toi de nouveau dans cette situation. Ressens bien cette impression de rejet. Maintenant, retourne encore plus en profondeur et dis-moi ce que tu trouves en dessous… »

Ne trouvez-vous pas qu'il s'agit là d'une demande plutôt inhabituelle ? Comment peut-on régresser dans une sensation ? Mais il s'avéra qu'en régressant à travers une impression, j'en trouvai une autre. Et puis encore une autre. Et puis tout ce que je pus voir fut un énorme ciel sombre, parsemé d'étoiles silencieuses. Presque simultanément, ce qui me semblait constituer un important blocage coincé dans mon esprit disparut soudainement, et ma parole bloquée devint fluide.[11]

Bien que ma parole n'était, à ce moment-là, toujours pas parfaite, et qu'il fallut quelques autres séances avant que je ne sois satisfaite du résultat, je n'oublierai jamais ce moment de changement quasi miraculeux. Dès cet instant, mes blocages les plus sévères et handicapants devinrent choses du passé pour ne plus jamais revenir. Grâce à un bégaiement considérablement réduit, je m'aventurai à parler en public, à suivre des cours de théâtre, d'improvisations et à faire plusieurs autres activités qui élargirent ma zone de confort en plus d'enrichir ma vie.

Si vous êtes comme moi, vous devriez maintenant vous demander si ce changement miraculeux résultait d'un effet placebo ou si j'étais tombée sur une modalité ayant le potentiel d'éliminer le bégaiement. C'est cette question qui m'amena à plusieurs années d'études avec comme résultat que je suis devenue praticienne de la PNL et hypnothérapeute.

Les quelques pages qui suivent recèlent probablement plus d'informations que vous ne pourrez en digérer. Mais je vous encourage à les lire tout de même et à réfléchir sérieusement à leur contenu. Je suis maintenant persuadée que l'Hypnose et la PNL recèlent un potentiel élevé pour vous débarrasser des blocages de parole et que l'utilisation de ce savoir pourra modifier votre parole, même si vous n'êtes pas encore disposée à entreprendre une thérapie PNL formelle.

MODÉLISER (IMITER) LES MEILLEURS

Comme vous le savez, vos chances seront meilleures de croiser quelque chose de nouveau en vous aventurant hors des sentiers battus. Dans les années 1970, un jeune gradué du nom de Richard Bandler s'intéressa à la psychologie. Mais au lieu de se demander, comme les autres psychologues, ce qui pouvait occasionner les divers problèmes de comportement humain et d'ajouter, à celles déjà existantes, une autre théorie, il étudia plutôt les thérapeutes qui étaient parvenus à provoquer chez leurs patients de miraculeux changements.

Vous conviendrez qu'il s'agissait d'une approche inhabituelle. Il étudia également les patients qui réussissaient, seuls, à vaincre leur problème. Il étudia, par exemple, des centaines de personnes qui avaient réussi à se débarrasser de leurs phobies.

[11] Anna vient de décrire la technique dite *Modélisation par rétrospection & retour sur le passé*.

À cette époque, il y avait trois « magiciens » : Milton Erickson, Virginia Satir et Fritz Perls.

Milton Erickson fut le premier psychiatre américain à utiliser l'hypnose dans sa pratique de la médecine (il faillit perdre sa licence, l'establishment médical ne croyant pas en l'hypnose). Virginia Satir fut une pionnière de la thérapie familiale (qu'elle dut pratiquer en secret à cause de l'animosité de l'establishment médical). Et Fritz Perls est le père de la thérapie gestalt (qui n'était pas, non plus, reconnue par l'establishment médical).

Bien que ces trois thérapeutes fussent très différents, ils avaient une chose en commun : leurs patients instaurèrent de profonds changements après seulement quelques séances, ce qui était inhabituel en psychologie. On les catégorisa tour à tour comme charlatans et génies, sans même que personne ne se donne la peine d'étudier leurs méthodes.

Richard Bandler avait une approche inusitée. Il ne s'intéressait nullement de savoir « pourquoi » ça fonctionnait. Il se demandait plutôt comment promouvoir cette méthodologie afin que d'autres reproduisent de tels résultats. Il appela son approche « modélisation. »[12]

Enfin, en collaboration avec un linguiste, John Grinder, Bandler développa une méthodologie révolutionnaire permettant un changement rapide : la Programmation Neurolinguistique (PNL)

Comme vous le devinez, *« Neuro »* se réfère à la neurologie, *linguistique* au langage et *Programmation* au processus de modification d'habitudes comportementales profondément ancrées en nous (programmes).

Vous êtes curieux de savoir comment de simples mots peuvent impacter sur les attitudes, les émotions et les comportement humains ? Vous connaissez Alfred Korzybski ?

« LA CARTE N'EST PAS LE TERRITOIRE »

Alfred Korzybski écrivit, en 1933, un volumineux ouvrage, « SCIENCE AND SANITY », quasi impossible à lire sans s'endormir. Bien que les lecteurs aient mis du temps à découvrir ce livre, son impact allait être considérable.

Korzybski commença par observer que tout ce que nous voyons, entendons, ressentons, sentons et goutons constitue le résultat final d'une interaction entre un stimulus externe (ou interne) et notre système nerveux. Il semble évident qu'on ne puisse tenir notre système nerveux à l'écart lorsque nous tentons de donner un sens à notre réalité ; quoi qu'il en soit, il s'agissait là d'une idée difficile à comprendre.

Korzybski conclut que notre connaissance de la réalité était limitée par notre neurologie. Par exemple, vous ne pouvez voir de radiations infrarouges mais vous les ressentez (sous forme de chaleur). Vous ne pouvez ni voir ni ressentir d'ondes radio. Vous ne pouvez ni entendre ni ressentir les ultrasons. Même lorsque nous utilisons des instruments, nous avons besoin de notre système nerveux pour lire les mesures.

---

[12] **Modélisation** : Processus par lequel nous observons et apprenons à reproduire les bonnes actions et les comportements à succès d'autres personnes ; processus de discernement de la séquence de Représentations Internes (RI) et des comportements permettant à une personne d'accomplir une tâche. Outil de gestion des connaissances au cœur de la PNL et de la Neuro-Sémantique. Un moyen d'acquérir une compétence que quelqu'un d'autre détient déjà. Il peut aussi s'appliquer à soi-même pour prendre conscience de compétences que l'on a, mais dans un contexte différent de celui envisagé. On modélise en analysant une compétence grâce à une gamme d'approches.

De plus, nous faisons appel à des mots pour désigner les objets, les sensations et les événements. Ce faisant, nous créons, en quelque sorte, ces objets. Vous aurez un regard différent sur un tuyau étrangement tordu si on le définit comme étant « art moderne. » Une amie à moi, grande observatrice des oiseaux, n'en revenait pas de me voir systématiquement appeler « canard » tout oiseau qui volait (« Anna, ce n'est pas un canard, il s'agit d'une Grèbe à bec bigarré. ») Non seulement la nommait-elle différemment, mais elle la voyait également différemment. Nous pouvons même, avec des mots, créer ce qui n'existe pas. Il y a une vieille blague d'enfants qui se lit comme suit :

« Qu'est-ce qui est vert et qui mange des roches ? »

« Je n'en ai aucune idée. »

« Un mangeur de roches vert. »

Avez-vous déjà imaginé une créature aussi insaisissable (« un mangeur de roches vert ? ») Dans son livre, « The Cat in the Hat », le Dr Seuss excellait à produire un grand nombre de créatures fictives, toutes plus bizarres les unes que les autres.

Puis Korzybski poursuivit en proposant que notre « réalité » n'est rien d'autre que l'ensemble de nos Représentations Internes[13] de celle-ci – nos cartes (notre cartographie) de la réalité. Mais tout comme la carte n'est pas le territoire, nos Représentations Internes de la réalité ne sont pas cette réalité. Nos Représentations sont toujours plus simples, à moins grande échelle et contiennent plusieurs distorsions de la réalité.

Ici, peut-être vous dites-vous « Pas moi, je sais ce qui est réel. » Mais poursuivons notre réflexion.

TOUTE CARTOGRAPHIE IMPLIQUE DES OMISSIONS

Imaginez une carte ordinaire - celle que vous consultez sans doute pour faire une randonnée. Supposons que je veuille créer une carte qui serait aussi exacte et détaillée que le vrai territoire. Il me faudrait alors dresser une carte de la même dimension que le territoire lui-même, grandeur nature. Par exemple, une carte 100% fidèle à la ville de Seattle serait de mêmes dimensions que Seattle et comprendrait toutes les rues, toutes les maisons et tous les nids-de-poule dans la chaussée. Mais avez-vous réellement besoin d'autant de précisions ? Pas vraiment. Une telle carte ne vous serait pas utile. Tout ce dont vous avez besoin, c'est de quelque chose qui représentera le territoire, vous permettant de trouver facilement votre chemin.

Ce qui signifie que vous devez supprimer (ignorer) certaines informations.

La même chose se produit lorsque votre cerveau crée les cartes internes de votre réalité. Vous n'avez pas besoin d'énormes quantités d'informations sensorielles qui encombreraient vos circuits neuronaux. Vous désirez que votre cerveau soit sélectif. Et c'est ce qu'il fait, du mieux qu'il peut, en filtrant ce qui n'est pas important.

Mon amie qui s'objecte à ce que j'appelle une Grèbe un « canard » m'apprit la différence entre regarder et voir. Alors que nous marchions dans un de nos magnifiques parcs, mon regard se promena de façon décontractée, sans s'y arrêter, sur un arbre gigantesque.

[13] Représentations Internes (RI): Importants modèles d'informations que nous créons et emmagasinons dans notre cerveau ; combinaison d'images, de sons, de sensations, d'odorat et de goûts (VAKOG).

« Le vois-tu ? » s'exclama-t-elle, tout excitée.

Je regardai encore, « Oh, il y a un héron dans l'arbre ! » lui dis-je.

« *Un* Héron ? Anna regarde bien, il y en a des *douzaines !* »

Mon amie avait raison. Je voyais maintenant que cet arbre hébergeait toute une colonie de nidification de hérons. Pourquoi ne les avais-je pas aperçus du premier coup d'œil ? Il s'agit après tout de grands oiseaux. N'eût été le commentaire de mon amie, je serais passée à côté de cet arbre sans y regarder une seconde fois car je ne m'attendais pas à y voir quoi que ce soit de particulier.

TOUTE CARTOGRAPHIE S'ACCOMPAGNE DE GÉNÉRALISATIONS

Il vous faut aussi regrouper certaines informations. Avez-vous vraiment besoin de dessiner chaque parcours différemment ? Non. Il suffit d'indiquer que certains d'entre eux sont des autoroutes, que d'autres sont des artères ou des routes résidentielles. En réalité, une route résidentielle peut être suffisamment large et une autre à peine assez large pour que deux voitures, roulant en sens inverse, puissent s'y croiser. Pourtant, sur votre carte, elles vous paraitront identiques.

Pour un orateur qui a peur, tous les auditoires peuvent lui sembler menaçants, même ceux qui l'appuient pourtant avec enthousiasme. Pour une personne ayant la phobie des araignées, toutes les araignées, même les plus microscopiques, sont de terribles monstres, prêts à bondir sur leur proie.

TOUTE CARTE RECÈLE DES DISTORSIONS

Enfin, les objets sur une carte n'ont pas à ressembler aux objets réels. Ils sont déformés. Par exemple, la maison sera, sur la carte, en deux dimensions alors qu'une vraie maison est en trois dimensions. Votre cartographie de la réalité est aussi déformée. Par exemple, ce que vous *pensez* qu'entend votre auditeur peut être très différent de ce qu'entend réellement celui-ci.

Si vous persistez à croire que *votre* réalité est la vraie, consolez-vous en sachant que certaines cartes de la réalité sont plus exactes que d'autres. Mais toutes les cartes comprennent des suppressions, des généralisations et des distorsions, simplement parce que s'il en était autrement, nous deviendrions fous.

Parfois, les distorsions sont utiles en nous amenant à porter attention à ce qui compte vraiment alors qu'en d'autres occasions, nos cartes grossièrement déformées nous occasionnent d'inutiles souffrances. Tout comme l'esprit du Dr Seuss créa « The Cat in the Hat », votre esprit est capable d'ériger des barrières illusoires qui troubleront votre parole.

DANS LES YEUX DE L'OBSERVATEUR

« Lorsque je bégaie, tout le monde pense que je suis stupide » représente une courte affirmation incluant, à la fois, une suppression, une généralisation et une distorsion. Elle supprime (ignore) toute information venant contredire cette opinion. Elle généralise en supposant que tout le monde pense la même chose. Puis elle déforme la réalité en prêtant des intentions aux autres (mind reading).

Si cela vous semble trop confus, imaginez-le pour un seul de nos sens, disons la vue. Lorsque vous regardez tout autour de vous, vous apercevez tous les objets à l'extérieur de votre

tête. (À moins que vous n'halluciniez, c'est là qu'ils se trouvent réellement.) Mais pour que vous puissiez voir ce monde extérieur, vos yeux reçoivent un signal qu'ils transmettent à votre cerveau, lequel le transforme en image. Et c'est cette image, créée par votre cerveau, que vous voyez. Si vos yeux pouvaient détecter la lumière infrarouge, l'image de votre cerveau serait très différente.

Et cela vaut également pour nos autres sens. Nos nerfs détectent des signaux et les transmettent à notre cerveau qui en fait des interprétations plus ou moins précises.

L'Univers que vous percevez se trouve donc dans votre tête.

L'UNIVERS DANS VOTRE TÊTE

Selon le scientifique allemand Alfred Zimmerman, nos sens reçoivent plus de 300 millions de bits d'informations par seconde alors que notre cerveau ne peut qu'en traiter 11 millions (de bits par seconde). Et de tout cet océan d'informations sensorielles, votre attention ne peut en accepter que 40 bits (d'informations par seconde). Notre cerveau ne pouvant donc porter son attention à chaque bit d'informations provenant de notre environnement, chacun de nous jouit d'un mécanisme permettant de sélectionner les bits d'informations les plus importantes. Hélas, ce ne sera pas les mêmes bits pour tout le monde. Voilà pourquoi certaines personnes entretiennent d'étranges croyances qui vous font hausser les épaules, hocher la tête et vous interroger : « Mais comment diable quelqu'un peut-il croire une chose pareille ? »

Puisque l'Univers que vous percevez est une créature de votre esprit, il est donc plus petit et plus simple que cet Univers existant indépendamment de vos idées et perceptions (le véritable Univers ne pouvant, évidemment, entrer dans votre tête). De même, les idées et les perceptions que vous entretenez sur vous-mêmes sont plus petites et simplifiées que votre Moi Réel.

Cela signifie que vous pouvez modifier cette perception que vous avez de vous-même et, ultimement, votre comportement ainsi que vos relations avec l'univers, les autres personnes et vous-même, en apprenant à porter attention à divers bits d'informations sensorielles qui vous sont disponibles à tout moment.

Le problème, c'est qu'il est difficile de le faire consciemment car la perception que nous avons de nous-mêmes, des autres et de l'Univers est programmée dans notre cerveau par le plus puissant programmeur de tous les temps : notre vécu.

EN FINIR AVEC NOS VIEILLES CARTES

Si vos cartes cérébrales sont programmées par votre vécu (votre expérience), il vous faudra utiliser de nouvelles expériences pour reprogrammer votre cerveau.

Concrètement, si vous commencez à vous aventurer hors de votre zone de confort, votre cerveau devra, éventuellement, ajuster vos cartes. Avant de commencer mon parcours, je n'aurais jamais pensé remporter de concours de discours. Maintenant, après en avoir gagné quelques-uns, j'ai révisé mes cartes à ce sujet.

Il y a aussi une autre option. On a découvert que notre cerveau n'est pas spécialement habile à bien discerner des événements sortis tout droit de notre imagination de quelque chose qui s'est réellement produit. Vous pouvez instaurer en vous un état d'inquiétude, de maladie, de colère ou un état dans lequel vous vous sentez fantastique. Il existe des entreprises multimilliardaires qui vendent du sentiment, de la sensation. Vous pouvez visionner un suspense et avoir vraiment très

peur. Vous pouvez visionner un film d'aventure et ressentir vos muscles se contracter ainsi que votre adrénaline se précipiter dans vos veines. Ou, pourquoi pas, feuilleter un magazine érotique et vous sentir sexuellement excitée.

Or la PNL et l'hypnose sont des outils mettant à profit cette capacité de notre cerveau.

LA CARTE EST LE TERRITOIRE

On a eu besoin du génie de Korzybski pour dire que la carte n'est pas le territoire. Ça prenait le génie de Richard Bandler pour affirmer que la carte est le territoire. Confuse ?

Même si nos idées sur la réalité ne sont pas la réalité, elles influencent notre comportement, notre relation avec les autres et même notre physiologie. Vous êtes en amour ? Alors vous percevez le monde comme un endroit merveilleux. Votre apparence et votre ressenti ne s'en porteront que mieux. Si vous vous croyez moche, cela se verra dans votre langage corporel et votre expression faciale, influençant ainsi la réaction que les autres auront envers vous. Si vous croyez n'avoir aucun contrôle sur votre vie, vous pourriez laisser les autres vous contrôler. Vous croyez que votre problème ne peut être résolu ? Il y a de fortes chances pour qu'il ne le soit effectivement pas. *En un sens, nous créons notre propre réalité*.

La PNL et autres modalités mettant en œuvre le langage et l'imagination (que ce soit l'hypnose, la thérapie de la Ligne du Temps ou autres) transforment nos Représentations Internes de la réalité et, par le fait même, nos émotions, nos perceptions et nos croyances… Et comme vous vous en souvenez probablement, les émotions, les perceptions et les croyances sont trois composantes de l'Hexagone de John Harrison.

Si les techniques de la PNL vous intéressent, vous pouvez trouver un coach en PNL ou tout simplement explorer un vaste choix de livres sur ce sujet. Mais voici, pour le moment, quelques idées que vous pouvez commencer, dès maintenant, à utiliser.

1. Peu importe ce qui se passe dans votre tête à tout instant, ce n'est pas ce qui se passe réellement. La carte n'est pas le territoire.
2. En transformant ce qui se passe dans votre tête, vous changez également ce qui se produit dans votre vie. La carte est (devient) le territoire.
3. Chaque fois que vous faites quelque chose de nouveau et qui représente un défi personnel, vous élargissez votre réalité. *L'expérimentation constitue la meilleure manière de transformer votre cartographie personnelle*.
4. Chaque fois que vous n'aimez pas la direction ou la tangente que prend votre vie, vérifiez votre cartographie personnelle. Elle a probablement besoin d'une mise à jour (d'une actualisation).

Exercices

1. Imaginez-vous prononçant un discours. Comment vous sentez-vous ? Maintenant, imaginez que votre auditoire se compose de chiens (si les chiens vous font peur, alors imaginez qu'il s'agit de chatons ou de lapins). Comment cela modifie-t-il votre ressenti ?
2. Imaginez-vous parlant avec confiance. Faites que l'image soit le double de sa grandeur nature. Puis doublez-la encore. Doublez-la une fois de plus. Maintenant, insérez-vous dans

cette image et imaginez-vous y grandissant jusqu'à devenir aussi gros que votre corps imaginaire. Comment vous sentez-vous ?

3. Connaissez-vous quelqu'un avec qui vous avez beaucoup de difficulté à parler ? Imaginez-vous en train de parler à cette personne. Comment vous sentez-vous ? Imaginez maintenant que cette personne arbore un nez de clown. Comment vous sentez-vous maintenant ? Imaginez-vous immense alors que cette personne devient toute petite. Que ressentez-vous ?
4. Pensez à vous, prononçant un discours devant un auditoire. À quel point cette image est-elle près de vous ? Rapetissez-la puis éloignez-la de vous. Comment vous sentez-vous ? Remarquez à quel point vous pouvez modifier vos ressentis en modifiant votre Représentation Interne d'un événement.

Chapitre 5

SORTEZ DE VOS PENSÉES HABITUELLES

C'était l'été 2010 et j'avais déjà, à mon actif, quelques discours Toastmasters. De plus, grâce à quelques séances de PNL, je jouissais d'un certain niveau de fluence au point qu'il m'arrivait d'oublier de bégayer. Hélas, ces périodes de fluence sans obstructions étaient suivies par des périodes de rechute. Bien que ma parole n'allait plus jamais connaitre ces grotesques blocages d'autrefois, même un niveau réduit de bégaiement était devenu, pour quelqu'un qui avait gouté à une parole coulant librement, inacceptable. En vérité, je craignais surtout de retourner à mes anciennes habitudes de parole, perspective des plus effrayantes.

FAIRE LE CLOWN

Quels sont vos choix lorsque vous passez du rétablissement aux rechutes ? Cesser de combattre et retourner à vos vieilles habitudes ou redoubler d'efforts. Si mon bégaiement n'avait pas été, au départ, si sévère, j'eus choisi la première option. Mais à la seule pensée de retourner à mes terribles blocages, cette option était hors de question.

Vous voyez Houdini se balancer dans des chaines au-dessus d'un bassin rempli d'alligators affamés ? Il y a de ces situations où abandonner n'est même pas une option.

J'avais déjà essayé toutes les autres options thérapeutiques. J'avais enfin trouvé celle qui fonctionnait. Je n'allais certainement pas permettre à d'occasionnels revers de parole de me désarçonner si facilement. Comme j'en fis la constatation, lorsque vous êtes ouverte au changement et qu'il n'est pas question pour vous d'abandonner, l'Univers se charge de vous fournir toutes les ressources dont vous avez besoin. Vous aurez la chance de faire des découvertes en côtoyant des formateurs, des mentors et des amies qui vous aideront à avancer.

Cet été là, mes deux adolescentes firent une intéressante découverte : quelque part, à Seattle, se trouvait une école de cirque. Même si les écoles de cirque russes n'acceptaient que de très jeunes enfants, cette école, SANCA, accueillait quiconque désirait apprendre et s'amuser.

Alors que je surfais sur les pages du site web de SANCA, je tombai sur un cours qui attira mon attention : « Os en folie avec Arne Zaslove. Apprendre à faire le clown et être à l'aise dans votre peau. » Je m'y enrôlai immédiatement.

SORTEZ DE VOTRE TÊTE

Pourquoi ai-je entrepris cela ? Non pas que les souliers trop grands, les folles perruques ou un nez rouge m'amusaient ; c'est que j'étais, depuis toujours, fascinée par les clowns. Ils avaient l'air tellement confiants ! Ils abordaient n'importe qui parmi les spectateurs et ne craignaient pas d'être différents, ce qui avait toujours été, pour moi, un problème. Je me souviens qu'au lycée je portais de très inconfortables souliers surélevés parce que toutes les autres filles en portaient. Je me demandais « s'il était vraiment possible d'apprendre à être bien dans ma peau et à me sentir à l'aise, peu importe où j'allais ? » Cela me semblait une fantaisie.

Je me souviens de notre premier cours : une grande salle avec des murs en miroir. Et un groupe de gens ressentant divers états de perplexité (« Que suis-je venu faire ici ? ») Puis il apparut... Notre professeur, Arne Zaslove, ressemblant à Albert Einstein avec des cheveux gris ébouriffés et une lueur sauvage dans ses yeux saillants.

J'étais nerveuse. Je n'étais pas certaine d'aimer me faire lancer des tartes en pleine figure. Par chance, rien de tout cela. Avant de commencer quoi que ce soit d'autre, on se livra à un jeu. Comme nous le dit Arne, ce jeu allait nous révéler notre véritable personnalité.

Maintenant, en faisant appel à votre imagination, je vais faire de mon mieux pour vous expliquer le jeu. Imaginez-vous vous tenant debout dans un cercle. Chaque personne se voit attribuer un numéro. Le numéro 1 se tient au centre. Il y a deux ballons. Un des ballons est toujours dans le centre et l'autre dans le cercle. Une personne dans le centre lance un ballon à quelqu'un dans le cercle, alors que, simultanément, une personne du cercle lance l'autre ballon à quelqu'un au centre. Bon, prenons une pause et faites-vous une image dans votre esprit. Imaginez deux ballons volant en douceur, dans les deux sens, en maintenant un rythme constant. Du moins, est-ce ainsi que le jeu devait se dérouler.

Mais c'est que, voyez-vous, il y avait des règlements qui venaient compliquer le jeu. Le numéro au centre ne pouvait attraper la balle que DEUX fois, après quoi elle ou il devait abandonner et se retirer du jeu, pour que le numéro SUIVANT embarque dans le jeu et attrape le ballon. Cela signifiait qu'à tout moment, nous devions : 1) surveiller le ballon, 2) surveiller à quel moment nous devions embarquer au centre et attraper le ballon, et 3) surveiller où nous lancions le ballon (« Établissez d'abord un contact visuel puis lancer le ballon. »)

Maintenant, visualisez un groupe d'adultes, supposés savoir compter jusqu'à deux, ayant beaucoup de difficultés avec ce jeu. Oups, un psychologue d'âge mûr vient d'oublier son tour. Oups, une jeune femme se fait frapper par un ballon (« Je vous l'avais dit de regarder où vous lancez ! ») « Oups, quoi ? Oh, était-ce à mon tour ? Désolée, il semble que j'avais l'esprit ailleurs. »

Nous recommencions de plus belle et, peu importe les efforts que nous y mettions, le jeu n'avait de cesse de nous décourager. Puis je me dis : « Oh ! Je crois que je commence à comprendre ce jeu. » Soudain, *Smack !* (Exactement, j'avais oublié de surveiller le ballon.)

Nous allions apprendre plus tard que la seule manière de jouer à ce jeu était de porter attention, de demeurer en Pleine-Conscience du moment présent et *d'arrêter de penser*.

VOTRE SALLE DE TORTURE PERSONNELLE

Comme vous le savez, nous, humais, sommes dotés d'un merveilleux cerveau. Ce cerveau se trouve dans notre crâne et, techniquement, il fait partie de notre corps. Pourtant, nous concentrons trop souvent notre attention au contenu de notre esprit et n'accordons qu'une trop petite parcelle de nos pensées au monde extérieur.

Ayant sévèrement bégayé la majeure partie de ma vie, j'étais certainement coupable d'avoir été trop souvent dans ma tête.

Lorsque vous bégayez, vous ressentez souvent dans votre corps des sentiments déplaisants : tension, lutte, peur, embarras, culpabilité, colère. Même enfant, vous apprenez qu'il n'est pas sain de rester en contact avec votre corps. Vous apprenez alors à vous évader dans votre esprit. Pourtant, il y a plusieurs raisons pour lesquelles ce n'est pas un bon endroit où se réfugier.

Premièrement, lorsque vous écoutez l'incessant bavardage de vos dialogues internes, il devient très difficile de porter attention aux autres. Vous avez tendance à interpréter et à déformer tout ce que vous entendez, créant ainsi un monde n'ayant rien à voir avec la réalité.

Deuxièmement, cela vous empêche de vous connecter à vos émotions, enlevant ainsi de la couleur à votre parole et à votre vie. S'il vous arrive souvent de ressentir l'ennui, la dépression et le vide, vous êtes probablement en rupture avec vos véritables sentiments. Bien sûr, cela peut vouloir dire que vos sentiments sont blessés et que vous pourriez vouloir explorer cela en faisant appel à la PNL et à l'hypnose.

Troisièmement, en passant trop de temps dans votre tête, vous avez l'impression d'être enfermée dans votre salle de torture personnelle.

Prenons la peur de parler en public. Avez-vous l'impression que votre auditoire vous juge, que vos propos seront pour toujours imprimés dans la tête de vos auditeurs, que vous paraissez ridicule, que votre voix a un ton déplaisant, que vous êtes sur le point de dire une stupidité ?.... En imaginant dans votre tête un auditoire jugeur, critique et épeurant, vous rompez la connexion entre vous et ces personnes souvent réellement gentilles, amicales et qui vous accordent pourtant toute leur attention. Vous souffrez et n'avez aucun plaisir.

LA MUSIQUE DES ÉMOTIONS

Dans un livre intitulé « A General Theory of Love », écrit par T. Lewis et autres, se trouve une belle citation. En fait, ce livre est rempli de remarquables citations mais j'en ai retenu que deux pour ce chapitre.

> *« Les émotions possèdent l'évanescence* (qui ne dure pas) *d'une note de musique. Lorsque le pianiste frappe sur une note, un marteau tamponne la corde correspondante dans l'instrument et fait vibrer celle-ci à sa fréquence caractéristique. Au fur et à mesure que l'amplitude des vibrations s'estompe, le son décroit pour finir par disparaitre. »*

> *« ... les gens ont l'habitude de songer, après coup, aux occasions ayant éveillé en eux des émotions, revivant l'expérience et stimulant l'émotion qui en découle comme si l'événement déclencheur se reproduisait réellement. Ce penchant humain pour ce genre de cognition après coup peut amplifier plusieurs fois l'impact philosophique de l'émotion. »*

Selon la neuroscience moderne, les émotions sont éphémères. Mais lorsqu'on les envoie résonner à travers notre réseau neuronal, en leur donnant une signification, les connectant à nos souvenirs passés et les liant à notre estime de soi, elles n'auront de cesse de nous tourmenter, donnant ainsi lieu à une douleur et une souffrance inutiles.

CESSEZ DE VOUS PRENDRE TROP AU SÉRIEUX

Bon très bien ; mais comment cesse-t-on de penser ? Après tout, il est important de se soucier de ce que les autres pensent de nous, comment ils nous perçoivent, l'impression que nous leur laissons, de savoir si nous sommes intelligents, forts et importants ? « Elles se moquent de moi ! » « Elles pensent que je suis idiote. » « Elles me considèrent comme une perdante ! » « Qu'y a-t-il d'anormal chez moi ? Pourquoi ne puis-je pas attraper cette balle ? »

Eh bien, il existe une bonne recette pour ce problème : cessez de vous prendre trop au sérieux. Pour moi, faire le clown, apprendre à rire de mes problèmes et de mes défauts, apprendre à échouer volontairement et à me présenter comme la personne la plus maladroite et la plus idiote s'avéra des plus libérateurs.

Vous pouvez vous dire « Oh, mais je ne tiens pas à ce que les autres me prennent pour un clown ! Je dois être consciente de mes erreurs et de mes défauts ! »

ET SI VOUS PERDIEZ VOS PANTALONS

Un jour, j'écoutais un discours d'un orateur légendaire, Les Brown. À sa manière bien chaleureuse et légère, il nous raconta comment il fut, un jour, victime du pire cauchemar de tout orateur – perdre ses pantalons.

Ayant perdu du poids, ses pantalons étaient devenus légèrement trop grands. Il découvrit, avec horreur, avoir oublié sa ceinture à la maison. Il n'y avait qu'une solution – foncer en tenant ses pantalons de manière à ce que personne ne le remarque. Inévitablement, en faisant un geste assez ample de la main, il oublia son pantalon qui descendit jusqu'aux genoux ! Il se retrouva devant un large auditoire, ses boxers Mickey Mouse visibles à tous !

Comment réagiriez-vous si vous perdiez vos pantalons en prononçant un discours ? Pour ceux qui sont hypersensibles, avec une estime de soi blessée et une historicité d'un problème de parole, même une légère disfluence dans leur discours peut s'avérer dévastatrice. Vous savez ce que fit Les Brown ? Il resta pleinement conscient du moment présent, toujours connecté à son auditoire, alors que l'embarras prenait son esprit d'assaut. Puis il lâcha prise. Après qu'un auditeur lui eut prêté une ceinture, il poursuivit son discours.

S'il avait tenté de bloquer son embarras pour ensuite se réfugier dans sa tête pour songer à toutes ces choses que ses auditeurs pouvaient penser, il aurait raté le reste de son discours. Ses auditeurs se seraient sentis mal à l'aise et il est plus que probable qu'ils n'auraient pas écouté son discours. Mais lorsqu'il lâcha prise, ils le firent également.

LAISSEZ-LES SE MANIFESTER

Lorsque vous permettez à vos ressentis de se répandre librement dans tout votre corps plutôt que de bloquer ces déplaisantes émotions, non seulement cela ajoute de l'énergie à votre performance, mais ça vous rendra plus authentique aux yeux de vos auditeurs. Vous serez davantage appréciée par ces derniers qui seront plus indulgents à votre égard. Comme je le découvris, il est très difficile de connecter avec les autres lorsqu'on bloque nos émotions et qu'on se réfugie dans notre tête à chaque opportunité. J'aime bien ce conseil de Darren LaCroix (Champion 2001 d'art oratoire) : « Ne soyez pas parfaite, soyez présente. »

Lorsque j'appris à laisser mes émotions se manifester librement et que je cessai de les analyser, de les interpréter et de les juger, je commençai à avoir plus de plaisir. Je me sentais vivante. Et comme bonus, cela eut un effet bénéfique sur ma parole. Maintenant, chaque fois que je vois revenir ce vieux sentiment de blocage, je m'assure de me reconnecter à mon corps, à mes sensations et à ma réalité environnante.

Si vous le pouvez, inscrivez-vous à des cours de comique corporel ou de théâtre. Sinon, lisez un bon livre sur les émotions, tels que « A General Theory of Love » par T. Lewis ou « Emotions Revealed » par Paul Ekman.[14]

Visionnez quelques vieilles comédies avec Charlie Chaplin, Fernandel, Louis de Funès, Peter Sellers, Jim Carrey. Notez bien leur immersion totale au moment présent (Pleine-Conscience), la finesse de leur jeu et ce désir de faire des fous d'eux-mêmes. Posez-vous cette question : « Si j'abordais ma performance avec la même attitude, quel serait l'impact sur ma parole ? »

[14] Pour d'excellents articles traduits en français sur les émotions, cliquez ici. RP

Si vous vous dites encore « Je dois me soucier de ce que les autres pensent de moi. Je dois contrôler ma parole. Je ne veux pas faire un fou de moi, » alors attendez au chapitre suivant.

Exercices

1) Fermez les yeux. Prenez une profonde inspiration par la bouche, retenez-la et expirez lentement par le nez. Répétez cela à quelques reprises. Tout en ressentant votre corps se détendre, pensez à un souvenir plaisant. Cela peut être un événement récent ou un souvenir du passé. Que voyez-vous, qu'entendez-vous et que ressentez-vous ? Maintenant, en regardant ce souvenir comme observateur, entrez dans l'image. Vous devriez ressentir la sensation. Sans le nommer, contentez-vous de noter l'endroit de votre corps où vous la ressentez. Quel genre de sensation est-ce ? Est-elle légère ou lourde ? Est-elle localisée ou répartie sur une zone assez grande ? Bouge-t-elle ou si elle est immobile ? Revisitez quelques autres souvenirs afin de vous y pratiquer.

2) Trouvez un événement simple de votre vie que vous pouvez imaginer avec éclat. Associez-vous-y. Localisez la sensation. Assurez-vous de pouvoir imaginer ce qui se produisit. Maintenant, racontez une histoire relative à cet épisode tout en maintenant l'image visuelle et la sensation. Laissez votre corps réagir à l'histoire. Pratiquez cela jusqu'à ce que vos gestes, votre voix et votre expression faciale soient parfaitement alignés avec votre état intérieur. Prononcez ce discours à votre club Toastmasters. Assurez-vous de commencer avec une histoire simple, de l'action et des images visuelles. Dorénavant, ne commencez plus par écrire vos discours. Débutez avec un souvenir, associez-vous-y et créez votre histoire en partant de cela. Une fois cela fait, vous pourrez transcrire l'histoire et, si tel est votre souhait, la polir. Chaque fois que vous prononcez un discours, connectez-vous au souvenir, tout en ressentant les émotions et en voyant les images. (Certaines personnes ne sont pas visuelles. Pas de problème. Vous n'avez pas besoin de voir une image claire. Mais plus vous vous y exercerez, meilleure deviendra votre imagination).

3) En vous adressant à un ami ou un inconnu, portez attention aux détails de votre environnement, à l'expression faciale de votre interlocuteur et au ton de voix. Si vous avez une pulsion à préparer mentalement votre réplique avant même que votre interlocuteur ait terminé de parler, arrêtez cela immédiatement. Retournez à l'écoute et à l'observation actives.

4) Cette fois, pensez à une situation embarrassante de votre vie. Imaginez-la comme un numéro comique. Que pouvez-vous exagérer ? Comment pourriez-vous l'embellir ? Dans votre scénario imaginatif, ajoutez des nez de clown sur vous-même et les autres. Quelle impression cela vous fait-il ?

5) Pratiquez un lâcher-prise chaque fois que vous bloquerez pendant un discours. Dites « um » et « ah », faites une erreur ou ayez un blanc de mémoire. Demeurez pleinement consciente du moment présent, gardez le contact avec votre auditoire et évitez de vous réfugier dans votre tête. Puis observez ce qui se produira.

6) N'oubliez pas que tout ce qui se mérite requiert de la pratique. Vous inscrire à un cours de théâtre ou de clown représente des options idéales ; mais, en pratiquant par vous-même les habiletés décrites ci-haut, vous obtiendrez des résultats.



« Être moi-même implique de prendre des risques avec moi-même, de m'aventurer à de nouveaux comportements, d'essayer de nouvelles façons d'être moi afin de trouver ce que je veux être. »

Hugh Prather

Chapitre 6

SE LAISSER PORTER PAR LE COURANT

Vous avez certainement constaté que la vie est remplie de paradoxes. Plus vous vous efforcez d'éviter de bégayer, plus vous bégayez/bloquez. Plus vous vous efforcez d'éviter l'embarras en parlant en public, plus vous êtes embarrassée. Plus vous tentez de bloquer vos émotions, plus il devient difficile de les gérer.

Je dois maintenant en ajouter un autre : plus vous vous efforcez de paraitre confiante, amusante et drôle, plus il vous sera difficile d'être tout cela.

Plus vous poussez (pour faire sortir le mot), *pire sera le blocage.*

ESSAYEZ PLUS FORT !

On ne vous a probablement jamais appris, en grandissant, que « Plus vous poussez, pire sera le blocage. » Ce n'est, en tout cas, certainement pas ce que l'on m'a appris. Depuis mon enfance, je pensais que la vie se résumait à foncer et à faire des efforts. Rappelez-vous : j'ai grandi en Union soviétique. La vie y était une lutte continuelle.

Je savais devoir travailler dur : m'efforcer d'obtenir de bonnes notes, de rentrer dans le rang, et de bien parler…

Avez-vous déjà entendu un adulte dire à un enfant : « Réfléchis bien ! », « Essaie de te souvenir ! » « Essaie d'être gentille avec tante Jeanne ! » *Étiez*-vous cet enfant ? *Étiez*-vous cet adulte ?

Et si quelqu'un vous disait « Je vais essayer de t'aimer » ? Ou « Je vais tenter d'être honnête. » Ou « Je vais m'efforcer de rester sobre. » ? Ne penseriez-vous pas instinctivement que cette personne ne vous aime pas, qu'elle est malhonnête ou alcoolique ?

« Essayer » est un verbe risqué.

Lorsque j'ai commencé à apprendre la PNL et l'hypnose, j'ai découvert que le verbe « essayer » avait, en hypnose, une signification secrète : « échec ».

« Essaie de garder les yeux ouverts. » « Essaie d'abaisser ton bras. » « Essaie de ramener ce vieux sentiment à la surface. » Oui, comme me l'a confirmé la pratique de l'hypnose : « Essayer = Échec » pour votre esprit inconscient.

Pensez-y : combien de fois, dans votre quotidien, vous êtes-vous préparée à échouer en pensant que vous *deviez*, *devriez* et *aviez à* faire ceci ou cela.

LA MAGIE DE L'IMPRO

Avez-vous déjà visionné une émission d'impros ? Vous êtes-vous déjà demandé comment ils s'y prennent ?

Vous voyez quelques acteurs sur la scène. L'auditoire leur suggère un sujet (« Vous êtes deux espions dont la couverture vient d'être brulée » ou « Vous travaillez à un 'comptoir à burgers' et votre patron est un con ») et ils s'exécutent. À froid, à partir de rien, ils créent une mise en scène avec un dialogue, un conflit, de l'esprit et de l'humour. Comment s'y prennent-ils ?

C'était en 2011. Je marchais dans des souliers de clown depuis un an et j'avais confiance en ma parole. Grâce à mon expérience de clown, j'avais atteint un niveau élevé de tolérance envers les revers, je ne craignais plus d'avoir l'air stupide et la plupart du temps, j'avais du plaisir à parler. À cette époque, j'affrontai un nouveau problème. Il m'arrivait souvent d'entreprendre une conversation et de me retrouver sans rien à dire. On aurait dit que mon esprit oubliait soudainement tous les sujets et tombait en panne. Que se passait-il ? J'étais fluente (en tout cas, la plupart du temps), mais il semblait que ma parole était si rapide que mon esprit ne pouvait suivre.

À ce moment-là, l'Univers allait m'équiper d'une autre ressource. Je surfais un jour sur les pages de cours d'éducation continue d'une école communautaire. On y offrait des cours de théâtre et d'improvisation. Et comme j'avais, de toute évidence, un problème pour improviser, je m'y inscrivis.

Si vous aviez été avec moi, assistant à un cours d'improvisation pour débutants, vous auriez immédiatement constaté combien c'était différent des émissions d'improvisations. Vous auriez remarqué beaucoup de soufflages, de rires maladroits et de « hum. »

Comment s'y prenaient-ils pour faire de ces gens (de simples mortels) des individus qui sauteraient dans l'arène sans préparation (des demi-dieux) ?

Réponse : ils leur apprenaient d'abord à arrêter de penser. Puis on leur enseignait à penser autrement.

Nous avons déjà abordé les avantages à ne pas penser. Ce chapitre vous apprendra que ne pas penser ne signifie pas pour autant que vous ne puissiez pas utiliser votre cerveau. Cela signifie que vous devez l'utiliser intelligemment. Ce qui implique de déléguer une part considérable de responsabilités à une autre partie de votre cerveau – une partie si puissante que vos vieux schèmes de pensée vous donneront l'impression d'avoir été pour vous des béquilles.

LA PAROLE EST UN FLEUVE

C'est dans le livre de Ruth Mead, « LA PAROLE EST UN FLEUVE » que je trouvai une des meilleures explications du concept abordé ci-dessus. Avant de poursuivre votre lecture, je vous suggère vivement de cliquer sur le précédent lien hypertexte et de télécharger le livre de Ruth. Je vous garantis que vous allez adorer.

Savez-vous comment certains livres ont le don de nous embarquer dès les toutes premières pages ? C'est ce qui m'arriva lorsque John Harrison m'envoya un fichier contenant un livre écrit par une personne du nom de Ruth Mead. Je lisais déjà, à ce moment-là, quatre ou cinq livres de front et j'étais loin de vouloir me lancer dans la lecture d'un autre livre. Mais John Harrison m'ayant spécifié qu'il s'agissait de quelque chose d'extraordinaire, je devais le lire. Je ne l'ai pas regretté.

Selon ce qu'elle écrivit, le bégaiement de Ruth Mead était aussi sévère que le mien, et la lecture de ses descriptions colorées me rappela mon propre combat. Mais ce n'était pas ce qui me colla littéralement à son livre. Dès les premières pages, elle écrivit quelque chose que je soupçonnais déjà suite à mes expériences avec la PNL et mes cours de clown et d'improvisations :

« Il y a deux façons de passer au travers du bégaiement : le courant naturel, spontané et sans y penser, sans essai ni effort... puis le sentier plus difficile, le plein-de-pensées-et-d'efforts

conscients. Le sentier sans essai est naturel, spontané et libéré. Il est vibrant, joyeux et avant-gardiste. L'autre, mon vieux sentier, était planifié, rigide, réactionnel et orienté vers la performance. Il était craintif, défensif et ossifié (fait de travail, d'exercices, de planification, de techniques, d'effort et de volonté, toutes des priorités afin de me pousser vers le sommet.) »

Exactement ! À ce moment-là, j'étais déjà déterminée à trouver mon parcours « sans-essai. » Loin de moi l'intention de raconter ici le livre de Ruth. Elle le fait bien mieux que je peux le faire. Mais je fus vraiment très captivée par la manière dont elle réalisa que la parole était comme un fleuve tout autant que par ce qu'elle fit pour donner libre cours à son fleuve.

PARLER À SON INCONSCIENT

Ci-dessous se trouve un remarquable passage du livre de Ruth. Tellement remarquable qu'elle admit ne pas aimer cette partie de son livre car elle craignait qu'elle paraisse à certains trop mystique ou « folle. » :

> « Après avoir joué dans la mer avec les enfants, je suis revenue sous le parasol afin de me protéger du soleil pendant quelques instants. Puis je commençai à gribouiller sur le sable avec mes doigts, effaçant les images, gribouillant à nouveau, puis effaçant de nouveau. Soudain, je m'entendis marmonner quelque chose du genre : " Eh bien m'y revoici, *encore ici, me regardant bégayer !"*
>
> Je sursautai en réalisant que quelqu'un m'avait peut-être entendue. Mais personne n'était dans les parages. « Que voulez-vous dire ? Que voulez-vous dire par me regarder bégayer ? Et puis, qui êtes-vous ? Quelqu'un de *schizo* ? »
>
> Pas de réponse.
>
> « Allez, voyons. C'est vous qui avez commencé. Maintenant, vous m'avez rendue curieuse. Qui êtes-vous ? »
>
> (Toujours pas de réponse.)
>
> Habituée à poser des questions auxquelles personne ne répondait, je recommençai à gribouiller sur le sable. Mais au cas où cette Chose aurait quelque chose d'autre à me dire, je pris un crayon et retrouvai mon cahier qui était presque tout rempli de « Diatribes ».
>
> J'ouvris mon cahier et j'esquissai le portrait d'un personnage de dessins animés étendu sur le divan d'un psychiatre. Avant que je finisse, je ressentis comme une présence divine (mais sans mots) : « Je suis celui qui te connait. Je te surveille constamment. Je sais combien de cheveux tu as sur ta tête. »

Je me souviens lorsque je lus ce passage. Cela ne me parut pas si étrange. Mais je réalise maintenant que grâce à mon esprit européen, j'avais aisément accepté quelque chose qui est parfois très difficile pour un esprit pragmatique américain : la conversation de Ruth avec son Alter Ego ou inconscient. Après avoir étudié avec les meilleurs hypnotiseurs des États-Unis (dont le Dr. Richard Bandler – un des cofondateurs de la PNL), je sais que les gens en savent bien plus qu'ils le pensent sur leurs problèmes. À mon avis, Ruth était entrée en état de transe spontanée, ce qui est d'ailleurs assez fréquent. Vous est-il jamais arrivé de rêver éveillée ? Ce qui *est* inhabituel pour un américain (sans l'aide d'un hypnothérapeute), c'est de rester attentif à un tel dialogue au lieu de simplement ignorer l'information.

Dans la longue conversation qui s'ensuivit, une partie trouva chez moi un puissant écho :

> *« Tu as rendu ta parole consciente, c'est pourquoi tu bégaies. Tu vois la relation ? »*

« Quel autre choix s'offre à moi ? »

« Lorsque tu cesses de t'appuyer sur ton esprit conscient pour parler, la nature prend alors la relève et fait ce qu'elle a à faire, naturellement et spontanément, avant même que ton cerveau puisse comprendre ce qui se passe. C'est ainsi que ça fonctionne... »

J'espère que vous prendrez le temps d'étudier le livre de Ruth. Pour l'instant, elle m'a fait parvenir un extrait de son nouveau livre (un work in progress) décrivant, dans ce style vivant qui la caractérise, le processus ayant mené à sa sortie du bégaiement.

DANS LES MOTS DE RUTH

« Peu importe que j'aie travaillé, pendant les deux mois et demi précédents, sur plusieurs de mes vieilles croyances bien ancrées sur le bégaiement... ma parole ne s'était *toujours pas* améliorée de façon importante ; j'étais profondément déçue de mes progrès et inquiète de mon bégaiement. C'était déjà la fin aout et je poursuivais mon écriture sur le balcon surplombant la forêt.

Aucune feuille ne vibrait dans les arbres et il faisait extrêmement chaud par rapport à ce que Munich était habituée. Je relisais le livre d'Abraham Maslow dans lequel il proposait que '*tout problème était profondément enraciné dans une perspective erronée de la réalité*.' J'écrivis ces mots au haut de la page… puis je poursuivis mon habituel « gribouillage » comme je le fais chaque fois que je suis absorbée à tenter de comprendre quelque chose de complexe, espérant voir apparaitre la lumière.

Puis je remarquai quelque chose. Mon gribouillage fortuit semblait créer un certain schéma. Je dessinais de longues lignes horizontales ondulées qui s'étiraient sur toute la page. Il devait bien y en avoir au moins six, empilées l'une par dessus l'autre avec, en marge, ce qui ressemblait à une paire de mains (en forme de parenthèses)... comme si ces mains poussaient ces lignes ondulées. Je n'avais aucune idée de ce que cela signifiait jusqu'au moment où j'écrivis, distraitement, sous ces lignes : « La parole est un fleuve. Cesse de vouloir forcer ce fleuve. »

Et puis POW… J'étais sidérée : j'y étais parvenue !! Je comprenais enfin !! *Le sens de ces mots prit vie et balaya en mille miettes mes anciens schèmes de pensée en un mégamoment*.

Je courus dans le salon à partir du balcon puis retournai au balcon, envahie d'une frénésie de plaisir, saisissant au passage un support à parapluie, dansant, sursautant et tapant des mains tout autour de la pièce, ne cessant de répéter « La parole est un fleuve ! Elle s'écoule *d'elle-même*. Elle se produit *elle-même !* Je n'ai pas besoin d'y *penser*. Ni de la fabriquer. Ni de la *vouloir* ! Ni d'y *travailler*. La *parole* est un fleuve ! La *vie* est un fleuve. *Je* suis un fleuve. » Et rien ne pouvait arrêter ma célébration.

On venait de me faire don d'une puissante métaphore qui reléguait aux oubliettes, *à la fois* tout ce qu'on m'avait enseigné et tout ce que j'en étais venue à croire. Cette clarification s'accompagnait d'un état de calme intérieur grâce auquel *je pus enfin faire confiance en cette capacité incroyablement complexe et compétente de mon cerveau et de mon corps à faire ce qu'ils ont à faire, sans intervention consciente de ma part.*

Lorsque je retournai aux États-Unis, je m'établis en affaires dans la vente de voiture usagées. Ce travail exigeait que je parle au téléphone à longueur de journée, ce qui représentait pour moi une expérience extraordinaire. Certains d'entre nous trouvent leur plaisir dans l'art oratoire. Pour moi qui n'avais jamais fait un seul appel téléphonique avant l'âge de 30 ans, être capable de parler au téléphone avec fluence me donnait littéralement la *chair de poule*.

> Quand je vous dis que 'j'étais guérie', je veux dire que 'je n'ai jamais plus pensé au mécanisme de la parole.' Oh, ma parole n'était peut-être pas parfaite, mais qui en tenait le décompte ? Certainement pas moi. Je vivais la plus belle expérience de ma vie. »

J'ai constaté en parlant avec Ruth qu'elle identifiait fortement son expérience avec presque tout ce que j'avais appris en PNL, spécialement pour ce que j'avais appris sur les métaphores. Les métaphores sont considérées, en hypnothérapie, comme un puissant outil. Milton Erickson, M.D. (un des trois thérapeutes modélisés par Bandler) était particulièrement habile en cette matière. Comme le démontre la pratique de l'hypnose (et j'en ai fait moi-même l'expérience), le genre approprié de métaphore se manifestant au bon moment peut miraculeusement transformer la vie d'une personne (tout comme une nouvelle métaphore débarrassa Ruth de sa « fausse perception de la réalité » lors d'un « méga-moment » pour la remplacer par une perspective bien plus représentative de ce qui se produit vraiment lors de nos prises de parole.)

TOUT COMME APPRENDRE À SE TENIR À BICYCLETTE

Vous souvenez-vous comment vous avez appris à vous tenir à bicyclette ? Sinon, vous êtes à même d'imaginer à quel point il est difficile d'apprendre à garder son équilibre... vous manquez de confiance. Puis soudain, il y a un déclic et vous réalisez : « Mon corps sait comment y arriver ! » Vous pouvez alors vous laisser-aller et avoir du plaisir.

La même chose se produit lorsque vous apprenez à conduire une voiture. Au début, vous êtes littéralement dépassée par toutes ces tâches que vous devez accomplir simultanément – surveiller les piétons et les chiens, remarquer les feux de circulation, porter attention aux autres voitures – tout cela en plus de jauger comment appuyer sur les freins ou l'accélérateur, garder le volant bien droit et respecter les limites de vitesse. Vous êtes probablement du genre à pouvoir boire votre café, vous maquiller et payer vos factures en ligne tout en conduisant. Quoi qu'il en soit, vous avez probablement atteint ce niveau où votre corps fait, sans effort, tout ce qu'il doit faire pour que vous puissiez relaxer et penser à autre chose qu'à votre activité de conduire.

Que s'est-il produit dans ces deux cas ? À un moment donné, vous cessez d'utiliser votre esprit conscient pour déléguer cette tâche à votre autre esprit – votre esprit inconscient. *Et il existe suffisamment de preuves à l'effet que votre inconscient est bien mieux équipé* (que votre esprit conscient) *pour s'occuper de tâches aussi complexes.*

QUI TIENT LE VOLANT ?

Un jour, je conduisais à 120 km/h sur une autoroute. Comme toujours, mon esprit était occupé. Je répétais probablement un discours Toastmasters. Si des extraterrestres me surveillaient à ce moment-là, ils auraient certainement eu passablement de difficulté à comprendre comment un humain aussi fragile se trouvant dans une boite de métaux légers et roulant à 120 km/h puisse penser à autre chose que de demeurer en vie. Mais je suis toujours là.

Soudain, je changeai de voie. Puis, au ralenti, j'ai été capable de comprendre ce qui s'était produit (pourquoi j'avais, inconsciemment, changé de voie) :

Il y avait une petite Beetle bleue conduite par une dame âgée d'origine asiatique. Il semble qu'elle avait décidé de changer de voie et, comme le fait tout nouveau conducteur, elle ralentit, s'arrêtant presque – juste devant moi. Si je n'avais pas changé de voie en l'espace d'un clin d'œil, je lui rentrais dedans à 120 km/h. Mon problème de bégaiement aurait alors connu un dénouement soudain et définitif.

Je dois avouer ne pas être bonne conductrice. Je suis trop prudente et je change de voie très lentement. Mais à ce moment-là, je ne pensais même pas à la conduite. Pourtant, mon esprit s'arrangea pour remarquer la dame dans la Beetle bleue, reconnaitre le danger, prendre rapidement une décision et l'exécuter – tout ça en une fraction de seconde.

Certaines tâches sont trop complexes et se produisent trop rapidement pour que notre esprit conscient puisse les gérer. Et la parole en fait partie.

C'EST UN VRAI MIRACLE QUE NOUS PUISSIONS PARLER

Saviez-vous qu'afin de tenir une simple conversation, votre cerveau doit effectuer une multitude de tâches complexes à une incroyable vitesse ?

Vous devez d'abord savoir que votre cerveau contient quatre principales zones qui contrôlent la parole. L'aire de Broca, située dans le cortex cérébral gauche, traduit le flot de vos pensées en phrases grammaticalement correctes. L'aire de Wernicke, se trouvant dans le même lobe temporal gauche, attribue des significations au flot de sons que vous entendez.

Ensuite, deux aires de l'hémisphère droit s'occupent des émotions. L'une d'elles ajoute une touche de mélodie émotive à votre parole, alors que l'autre vous permet de distinguer les émotions dans la parole de vos interlocuteurs.

Comme vous pouvez le constater, on a déjà répertorié quatre zones localisées dans les deux hémisphères qui doivent œuvrer simultanément afin de produire une parole cohérente et émotive, tout en vous permettant aussi de comprendre le sens et les émotions dans la parole de quelqu'un d'autre (pour plus d'informations, mettez la main sur « A GENERAL THEORY OF LOVE » par T. Lewis).

De plus, ajoutez à cela au moins une vingtaine de muscles mis en œuvre pour produire la parole – certains se trouvant dans votre gorge, d'autres dans votre langue, d'autres encore dans vos lèvres et, enfin, d'autres dans votre poitrine et votre diaphragme.

Et ce n'est pas tout. Des scientifiques ont récemment découvert que les régions du cerveau responsables de la compréhension et de la production de verbes d'action tels que « courir », « sauter » et « donner un coup de pied » sont localisées dans les zones qui sont responsables des activités musculaires correspondantes. Lorsque vous dites « Je vais te donner un coup de pied », votre cerveau doit aller chercher les mots dans la zone responsable de faire bouger vos jambes. Ce qui, en passant, explique la façon dont travaillent l'hypnose et la relaxation assistée. Lorsque vous dites « Vos bras sont détendus » votre cerveau se réfère aux aires motrices contrôlant les bras.

Imaginez maintenant votre cerveau en train d'exécuter toutes les tâches décrites plus haut tout en récupérant l'information (par exemple, alors que vous êtes interviewé pour un emploi ou que vous écrivez un test/examen quelconque), accédant à vos souvenirs personnels, pensant à ce qu'une autre personne vient tout juste de dire et planifiant des phrases intelligentes et politiquement correctes. Puis ajouter à ce mélange vos efforts pour paraitre confiante tout en vous inquiétant de la possibilité d'échouer à cette tâche. Puis ajoutez encore vos efforts pour camoufler la peur. Puis ajoutez encore votre crainte que les autres vous croient stupide. Enfin, n'oubliez pas non plus vos efforts pour paraitre détendue, intelligente, importante, éduquée, professionnelle, forte, puissante, fluente, etc., etc.

N'est-il pas miraculeux que nous puissions *même* parler ? C'est un bien plus gros miracle que tant de gens puissent produire un flot incessant de paroles, ce qui implique que tous les processus mentionnés plus haut se produisent simultanément d'une manière très ordonnée. *Vous voulez vraiment aider votre esprit lorsqu'il est occupé à produire la parole ? Alors cessez d'intervenir. Lâchez prise, retirez-vous et laissez la parole suivre son cours, s'écouler librement.*

ÉCHOUEZ-VOUS SOUS LA PRESSION ?

C'est en lisant le livre « Choke : The Secret to Performing Under Pressure », par Sian Beilock, que je compris mieux ce processus. Supposons que vous êtes une athlète s'entrainant pour les jeux olympiques. Vous et votre entraineur travaillez très fort, vous avez tous les deux faits des sacrifices et vos jours, au cours des derniers mois, furent remplis de douleur et de sueurs. Vous vous sentez prête car, à une occasion pendant votre entrainement, vous avez battu le record olympique. Puis arrive le grand jour. Supposons que vous devez sauter. À vos marques, prêts, partez... Oh non ! Vous n'êtes même pas capable de *regarder* votre entraineur. Vous l'avez laissé tomber. Quelqu'un d'autre retournera à la maison avec l'Or.

C'est là un exemple de « choke » (échouer sous la pression) : cette inexplicable incapacité à livrer ce qui est le plus important pour nous à ce moment-là.

Sian Beilock, professeure associée en psychologie de l'Université de Chicago, explique les deux raisons principales pour lesquelles les gens 'échouent sous la pression'. Premièrement, il y a la « paralysie par analyse » - en laissant nos pensées conscientes intervenir dans un processus automatique. Lorsqu'ils sont sous pression, les athlètes ressentent souvent cette pulsion de prendre contrôle de leurs capacités automatiques pourtant affinées à la perfection. Le résultat est désastreux. Par exemple, lorsque Beilock demanda à des golfeurs, juste avant qu'ils frappent la balle, comment ils tenaient leur coude, leur performance diminua inévitablement. Deuxièmement, il y a ce que nous désignons « le trop-plein d'informations », lorsque l'inquiétude et l'anxiété encombrent le cortex préfrontal – l'aire de notre cerveau hébergeant notre mémoire fonctionnelle (notre mémoire vive). Voilà ce qui explique cette incapacité à nous souvenir d'importants éléments d'informations alors que nous en avons le plus besoin.

Sian explique aussi pourquoi, aux États-Unis, des filles intelligentes et ambitieuses sous-performent souvent lors d'examens de mathématiques et de science. Plusieurs filles grandissent en croyant que « les filles ne peuvent pas faire de maths » et, comme le fait remarquer Sian, « le fait d'être négativement stéréotypées suffit à nuire à leur performance. » Lorsqu'une fille ne s'en fait pas avec sa performance ou ne s'inquiète guère d'être stéréotypée, sa performance n'en est pas affectée.

Bien sûr, il y a des gens qui ne s'écroulent pas sous la pression et qui, en fait, performent à leur meilleur dans ces conditions. Comme plusieurs athlètes le savent, afin d'atteindre un tel niveau, ils doivent se retrouver dans la Zone (souvent désignée « Le Flow. ») Être dans le flow présuppose une combinaison de compétences (habiletés) et la capacité d'abandonner la pensée consciente.»

SI TU ÉCHOUES, ALORS FAIS-LE EN GRAND

Retournons maintenant à nos aspirants-improvisateurs. Que peuvent-ils faire pour briser cette habitude de trop vouloir ?

Une de mes oratrices préférées, Patricia Fripp, a dit : « Les habitudes sont comme les lignes de chemin de fer. Leur installation prend du temps. Mais elles vous mèneront là où vous voulez aller. » J'ajoute à cela que : les habitudes inutiles sont *aussi* comme les lignes de chemin de fer. On doit rester loin d'elles.

Comme je le mentionnais au chapitre 4, *ce sont de nouvelles expériences qui reprogrammeront notre cerveau.* Tous les livres du monde ne pourront vous débarrasser de la peur ou débloquer votre parole à moins que vous ne fassiez quelque chose afin d'instaurer de nouvelles habitudes. Il y a une différence entre vouloir que votre train miniature aille dans une autre direction et réassembler différemment les lignes.

Une grande partie de la formation en « impro » consiste en exercices qui sont suffisamment divertissants pour garder l'intérêt des étudiants (nos écoles devraient peut-être songer à adopter la même approche ?)

Dans un de ces exercices, nous devions prétendre que notre index était une épée de samurai empoisonnée. Puis, au ralenti, nous nous battions, faisant de notre mieux pour dévier « l'épée. » Celui qui était touché par un doigt se devait de « mourir » d'une manière lente et spectaculaire.

Nous commencions par jouer ce jeu sur la défensive. Nous voulions tous être « le dernier homme debout. » Une fois le jeu terminé, notre enseignant nous dit « Vous avez bien joué. Mais si vous aviez un auditoire, croyez-vous que ce serait divertissant à regarder ? Je ne pense pas. Que diriez-vous de le refaire ? Mais cette fois, prenez autant de risques que vous pouvez. Et si vous échouez, faites-le en grand. » Cette fois, le jeu fut bien différent. Oh, bien sûr, il se termina plutôt rapidement avec tous les « samurais » au sol, mais on s'amusa comme des fous. Nous avions eu du PLAISIR.

Souvenez-vous : il ne s'agit pas de jouer de prudence, mais de rendre la chose intéressante. « Si vous échouez, échouez magnifiquement. »

Au fur et à mesure que progressait la formation, les étudiants apprenaient à structurer leurs mises en scène, à jouer différents personnages, à appuyer leurs coéquipiers, à écouter activement ce qui se produisait sur scène et, ultimement, à rendre leurs créations divertissantes et plaisantes. Quoi qu'il en soit, tout cela commence par l'abattage des barrières nuisibles au flow.

C'est très similaire à la communication. Suivre le courant ne veut absolument pas dire de ne pas raffiner vos prises de parole, encore moins d'être grossier ou odieux. Mais avant de commencer à polir vos prises de parole ou votre style communicatif, vous devez libérer votre flow.

POURQUOI AVONS-NOUS DES RECHUTES ?

Avec le recul, je ne suis pas surprise que mon cerveau semblât s'immobiliser lors de mes prises de parole. Bien que mon bégaiement ait diminué de façon importante, j'essayais encore de contrôler consciemment la mécanique de ma parole puisque c'était ce que les thérapeutes n'avaient eu de cesse de me répéter. Je réalise maintenant qu'en confiant à mon esprit conscient la responsabilité de ma parole, j'encombrais mes circuits cérébraux. Il y avait beaucoup trop de tâches à traiter simultanément, ce qui est facile pour mon inconscient, alors que mon esprit conscient ne pouvait suivre un rythme aussi effréné.

Je crois que cela explique pourquoi je connaissais des rechutes après chaque thérapie de parole. C'est une chose que de penser à votre respiration et à la mécanique de la parole dans un environnement contrôlé où tout le monde se soutient mutuellement. Mais lorsque vous vous retrouvez en situations sociales réelles, le lot d'informations imposé à votre cerveau conscient augmente de façon vertigineuse.

Soyons réalistes. Dans l'environnement contrôlé d'une clinique de parole, vous n'avez pas à vous soucier de ne pas offusquer tante Jeanne qui est aussi sensible qu'une fleur. Ni à vous soucier de ne pas oublier une information essentielle lors d'une présentation à la haute direction de votre compagnie ou à savoir quelle intonation adopter lors de funérailles. Vous n'avez pas à composer avec vos parents, vos adolescents, votre conjoint, votre patron inamical ou votre amie mère supérieure.

Si, en plus de cela, vous vous souciez de la peur de l'échec et que vous entreteniez des inquiétudes, de l'anxiété, que vous êtes perfectionniste, que vous avez une sensibilité à fleur de peau, que vous craignez le rejet, que vous avez peur de trop en imposer, etc. votre fluence artificielle ne mettra pas beaucoup de temps à voler en éclats. Tout ce que ça prend, c'est un blocage accidentel : occasionné par le ricanement d'un serveur... le commentaire d'un ami... et vous vous retrouvez rapidement là où vous étiez avant la thérapie.

Si cela n'a de cesse de vous arriver, ne vous blâmez pas : le problème, c'est que vous demandez l'impossible à votre esprit. C'est comme si on vous demandait de réciter de la poésie, de jongler avec des torches enflammées et de préparer un repas pour 12 personnes, tout cela en même temps.

J'ADORE IMPROVISER !

Je continue toujours à suivre des cours d'improvisation. Actuellement, j'étudie avec le Seattle Improvisation Theater, The Unexpected Productions. J'ai performé au moins quatre fois dans un spectacle d'étudiants, sur une vraie scène et dans un vrai théâtre !

J'adore la sensation de performer, me tenir sous l'éclairage du projecteur, regardant dans le noir, ressentant l'énergie dégagée par l'auditoire, me nourrissant de leurs rires, confiante que mon flow ne me lâchera pas lorsque j'en aurai besoin.

Le plaisir que je retire de l'improvisation m'aide à réaliser que même si on m'offrait la possibilité d'être 100% fluente en utilisant une des méthodes pour contrôler ma parole, je refuserais. Car pour moi, me retrouver dans le flow, en ressentir l'expérience dans chaque fibre de mon corps, c'est prendre conscience que je suis entière, avec mon cerveau, mon corps et mon esprit. C'est l'expérience de se sentir bien en vie.

Je suis d'accord avec Anders Piper, auteur de *« Shortcut to Flow »* :

> *« Après chaque épisode de flow, la personne grandira pour devenir davantage un individu unique, enrichi de nouvelles capacités qui, jusqu'à cet instant, étaient insoupçonnées. Une fois passé l'événement de flow, vous vous sentez encore plus entier qu'avant, pas seulement intérieurement, mais également en relation avec les autres et le monde en général. En expérimentant le flow, votre Moi Réel devient plus complexe, complexité contribuant à votre développement personnel. »*

Qu'arriverait-il si (au lieu de tenter d'éviter douleur et embarras passagers) vous décidiez de plonger tête première, de vous immerger totalement dans chaque expérience, prenant des risques,

vivant votre vie pleinement, embrassant la spontanéité et accueillant tout nouveau défi comme une chance unique de grandir et de vous développer ?

Exercices

1. Prenez une profonde respiration, vous imaginant qu'avec chaque inspiration, vous soufflez un ballon au milieu de votre corps. Lors de chaque expiration, imaginez ce ballon se dégonflant *de lui-même.* Ne faites rien pour dégonfler le ballon, laissez simplement sortir l'air. Faites cela à quelques reprises. Puis commencer à vocaliser en expirant. Remarquez alors le son de votre voix. Puis, toujours en vocalisant avec chaque expiration, essayer de tendre divers muscles de votre corps. Remarquez comment chaque tension corporelle change votre voix. Maintenant, tout en expirant et en vocalisant, forcez la sortie de l'air. Prenez note de l'effet sur votre voix.
2. Si vous le pouvez, inscrivez-vous à un cours d'improvisation. Choisissez aussi un livre ou une application pour iPhone avec une collection de jeux de réchauffement pour improvisations. Jouez-les avec vos amies ou un groupe de support.
3. Choisissez un sujet simple qui vous laisse indifférente. Rédigez un discours pour votre club Toastmasters (ou tout autre environnement sécuritaire). Tout en livrant votre discours, assurez-vous de poser des actions qui se verront, telles qu'acter la situation décrite dans votre discours, parlant d'une voix forte, interagissant avec l'auditoire. Acceptez que vous puissiez échouer. Et si vous échouez, eh bien faites-le glorieusement. Ne recherchez pas la perfection – soyez vous-même. Prenez note des épisodes de flow. Chérissez-les.
4. Prévoyez une partie de votre quotidien pour l'écriture spontanée (sans arrêter ni vous corriger) et de parole spontanée (sans arrêter ni vous corriger). Remarquez quel effet cela aura sur vous. Avez-vous tendance à vous évaluer même si cela n'a aucune importance ? Lâchez prise.
5. Demandez à une amie de faire avec vous, à tour de rôle, des exercices de parole en baragouinant. Faites que cela ressemble à une conversation sensée en faisant usage d'intonations. Quelle sensation avez-vous ? Assurez-vous que ce soit divertissant. Et puis rappelez-vous : si vous échouez – échouez magnifiquement.
6. Pensez à une activité que vous faites automatiquement. Jouez-vous au tennis ? Jouez-vous de la musique ? Dansez-vous ? Imaginez-vous le faisant maintenant. Insérez-vous dans ce souvenir et permettez-vous de ressentir pleinement cette activité dans votre corps. Quelle impression en avez-vous ? Touchez brièvement votre pouce avec votre index (nous appelons cela « ancrage »).[15] Maintenant, pensez à quelque chose de neutre. Puis imaginez-vous en train de parler. Touchez votre pouce avec votre index et maintenez ce contact jusqu'à ressentir la même sensation que vous ressentiez lors de l'événement initial réel. Imaginez-

[15] Ancrage, ou point d'ancrage : Terme utilisé par la PNL pour diverses formes de conditionnement. Processus par lequel tout stimulus ou représentation – (interne ou externe) se connecte à, et de ce fait déclenche, une réaction. Les ancrages se forment naturellement dans tout système de représentation. Un lien, une connexion ou une association entre deux choses. La technique de l'ancrage consiste à créer un réflexe conditionné pour obtenir un état, un résultat souhaité. On dit qu'il y a ancrage lorsqu'un stimulus déclenche systématiquement un état émotionnel, une réponse physiologique. On peut les utiliser intentionnellement, comme avec le langage non verbal ou de nombreuses techniques de modification telles les Effondrements d'Ancrages. L'ancrage peut prendre la forme d'un toucher, d'un mot, d'un regard, d'un son, etc. Le concept d'ancrage en PNL découle directement de la réponse stimulus-réaction de notre vieil ami Pavlov – le conditionnement classique.

vous parlant avec le même état d’esprit que vous avez lorsque vous êtes pleinement immergée dans une quelconque activité. Imaginez-vous maintenant devenir plus imposante… et imposante… et encore plus imposante… Quel effet cela vous fait-il ?



« Les difficultés qui parsèment notre parcours ne sont pas là pour nous bloquer, mais pour que nous fassions preuve de courage et de force. »

Auteur anonyme

Chapitre 7

RASSEMBLONS TOUT ÇA

Avez-vous remarqué que, parfois, nos plus grandes victoires personnelles ne sont pas celles qui attirent l'attention des autres ? En 2012, je suis devenue la championne du Concours de Discours Humoristiques du District no. 2 des Toastmasters. Pourtant, ce n'est pas le trophée qui m'a le plus emballée. C'était plutôt le fait que, pour la première fois de ma vie, j'avais renversé le courant, me débarrassant de la peur et de la frustration pour voguer vers la liberté et atteindre le flow.

ET LA GAGNANTE EST…

J'ai commencé à compétitionner aux concours de discours quelques mois après avoir rejoint les Toastmasters en 2009. Ma première compétition fut un concours de discours humoristiques qui se déroule généralement en août. Ce fut une glorieuse victoire… Eh bien, cette fois-là, j'ai perdu, je ne fus même pas qualifiée ; n'empêche, mon cœur était rempli de joie et de fierté !

Moi, une personne qui bégaie, dont la langue anglaise n'est pas la langue maternelle, je participais à un concours de discours humoristiques ; j'eus même quelques rires. Pour moi, il s'agissait d'une victoire personnelle.

Le 5 septembre 2012, j'étais revenue de vacances quasi magiques à Hawaï. Il ne restait qu'une semaine pour préparer mon discours si je voulais participer au concours. Je me suis dit : « Peut-être ferais-je mieux de passer celui-ci. Je n'ai pas le temps de rédiger quelque chose de spécial » Puis, un jour, je m'installai à mon ordinateur et j'écrivis : « Mon mari ne ment jamais. J'ignorais cela jusqu'à ce que nous nous marions… mais il était alors trop tard. » Assise à mon bureau à ricaner, je ressentis un chaud courant d'inspiration monter de l'intérieur.

J'arrivai au « Concours de Discours Humoristique » avec un discours sur mon mari qui disait toujours la vérité, même lorsque je lui demandais « Cette robe me fait-elle paraitre plus grosse ? »

J'ai gagné !

L'étape suivante fut le concours régional, compétition réunissant les gagnants des 4 clubs.

Je gagnai !!!

Puis vint le concours au niveau de la Division, compétition entre les gagnants des 5 ou 6 régions.

J'AI GAGNÉ !!!

Ce qui signifiait que je devais maintenant compétitionner au niveau District, c.-à-d. une compétition entre les gagnants de 10 divisions.

CETTE PETITE VOIX INTÉRIEURE

Vous imaginez sans doute à quel point le Concours du niveau District est un événement important. C'est la première fois que les participants parlent sur une véritable scène, avec un microphone, devant un large auditoire dans une salle de congrès. Certains orateurs mettront des années avant d'atteindre le niveau District. Lorsqu'on vous voit sur cette scène, tout le monde sait que vous êtes parmi les meilleurs orateurs du District. Vous imaginez la pression ? En tout cas, moi, je l'ai fort bien ressentie.

J'avais décidé d'aller à la conférence précédant le concours de discours. Ce qui signifiait me lever à 7 heures, arriver à la conférence à 9 heures, assister à plusieurs séances éducatives pendant toute la journée jusqu'à l'heure du concours : 19 h. S'il vous est déjà arrivé de rester assise pendant une longue conférence, vous devinez facilement que, à 17 h, je me sentais comme un citron pressé. Et mon vieux monstre choisit justement ce moment-là pour faire irruption.

« Oh non !… Et si je me mettais à bégayer ? » « Que penseront toutes ces gens en me voyant monter sur scène, me présentant comme parmi les meilleures puis…. BLOQUER ! » « Ils n'écouteraient même pas mon discours humoristique. » Ou « Ils vont se demander ce que je fais sur cette scène alors que je ne peux même pas parler. »

Si vous avez déjà eu ce genre de conversations avec vous-même, vous savez l'effet que cela peut avoir sur soi. Mais pour moi, cela représentait bien plus qu'une sensation déplaisante. Cela signifiait que j'étais sur une pente descendante menant tout droit au blocage et au bégaiement. Il me fallait faire quelque chose, et vite.

S'ENVOLER VERS LE FLOW

Tout cela se produisit avant ma formation en PNL, et donc avant que j'apprenne des techniques de gestion du cerveau pouvant me remettre sur la voie de la fluence. Mais grâce aux livres de John Harrison et de Ruth Mead, ainsi qu'à mes expériences de clown et en improvisations, je savais qu'il me fallait briser, aussi vite que possible, ce cercle vicieux de pensées négatives. J'ai donc demandé à quelques amis de ne pas aller à la séance éducative suivante pour jouer quelques jeux d'improvisation avec moi. En une demi-heure, ma circulation sanguine redevint normale et ma tension nerveuse se dissipa.

Puis je me visualisai, me tenant sur la scène, m'exprimant avec confiance et fluence, regardant l'auditoire et ressentant leur attention comme un courant chaud d'énergie. Je réalisais la chance que j'avais de pouvoir égayer leurs vies avec un sketch humoristique. Puis je tournai mon attention sur les détails de « l'espace/temps présent » : le murmure de l'auditoire, leurs visages, leurs yeux, leurs sourires, les sensations de mon corps, l'éclairage, les rires, l'énergie émanant de la salle.

Enfin, je ressentis un courant d'énergie circulant dans mon corps. Mon cœur battait la chamade, ma tête tournait et je ne pensais plus à rien. Lorsque je montai sur scène, mon flow était là.

Même si je ne gagnais pas, une telle expérience allait m'emporter dans une véritable frénésie. Je me dirigeais vers un désastre car, voyez-vous, *j'avais le pressentiment que j'allais échouer*. Or, ce fut tout le contraire : je livrai un discours fluent et je devins la Championne du District no. 2.

LE PORTRAIT DANS SON ENSEMBLE

En tant que scientifique,[16] je suis ravie lorsque mes observations et mes rêveries fortuites, les données scientifiques et les réalités de la vie forment un tout pour donner naissance à une image complète et plus grande. Et c'est précisément ce qui se produisit en 2014 lorsque j'assistai à une

---

[16] Anna a un doctorat en biologie.

formation « Coaching selon une perspective Gestalt »[17] donnée par Tunde Horvarth. Assise en classe, écoutant Tunde, je sentis des roues tournoyer dans ma tête, rassemblant tout ce que j'avais appris sur l'expérience du flow en situation de parole. Je venais de comprendre pourquoi je fus capable d'entrer dans le flow lorsque, en 2012, je participai au Concours de Discours Humoristiques. Je savais qu'il ne s'agissait pas d'une coïncidence.

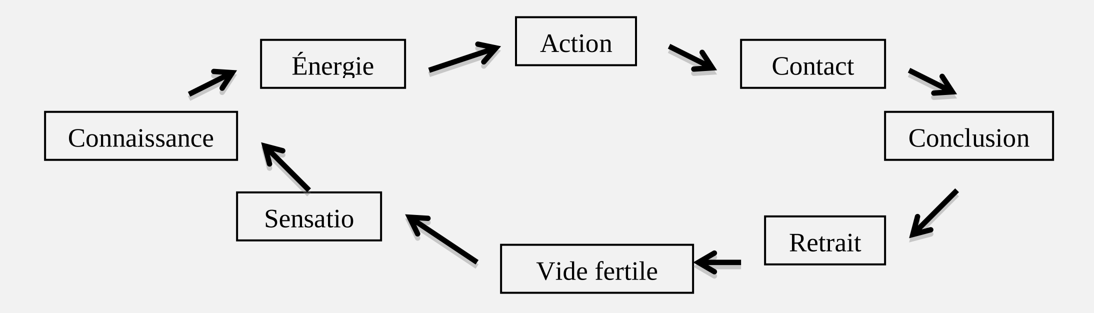
La Gestalt est une modalité mise au point par Fritz Perls. Vous vous rappelez sans doute que Perls fut l'un des « magiciens » modélisés par Richard Bandler. Perls était très insatisfait de la psychothérapie de l'époque car il croyait qu'elle se concentrait beaucoup trop à trouver ce qui n'allait pas chez les patients sans avoir une idée claire de ce à quoi devait ressembler une personne saine, entière et heureuse.

N'y étant pas experte, je ne développerai pas davantage sur la philosophie de la théorie Gestalt pour le moment. Mais, à cause de ma formation en biologie, il y avait quelque chose qui résonnait profondément en moi : le Cercle Gestalt de l'expérience.

L'interprétation que j'en fais peut différer de celles des thérapeutes Gestalt. Je considère ce concept comme universel, qu'il cadre avec nos connaissances biologiques et que ses applications ne se limitent pas à la thérapie Gestalt.

LE CERCLE GESTALT DE L'EXPÉRIENCE

Imaginez un système biologique (par exemple, une amibe[18] ou une souris) qui erre sans but dans son environnement lorsqu'il perçoit soudain quelque chose. Une partie de son environnement devient alors très intéressant et mérite d'être exploré. « Puis-je manger cela ou cela peut-il me manger ? » Le schéma suivant peut représenter le courant naturel d'une telle interaction :



Sensations (Je ressens quelque chose) – Connaissance (Ce quelque chose me parait intéressant, je devrais peut-être l'explorer) – Mobilisation d'énergie (Excitation ou crainte) – Action (Vas-y) – Contact (Oui, je le mange et ça a bon gout) – Conclusion (Mmm, c'était bon.) – Retrait (Je quitte l'endroit) – Vide fertile (Je suis à l'aise et j'attends la prochaine sensation).

---

[17] La philosophie Gestalt s'intéresse particulièrement au contact et à la mise en relation par l'expression des émotions. Elle propose une méthodologie qui met au centre de sa pratique la relation. Elle prend en compte l'expérience avec la prise de connaissance des processus corporels, de même qu'elle s'occupe de la manière particulière de chacun de se représenter le monde et de lui donner sens.

[18] Les amibes regroupent aussi bien des organismes libres que des parasites. Les amibes peuvent être nues ou posséder une « coquille » ou thèque, comme les thécamibiens ou chez les foraminifères.

Pour la philosophie Gestalt, le contact est un processus selon lequel un système ouvre ses frontières, abaisse sa garde habituelle et se modifie par l'expérience d'interaction avec un autre système. Lorsque l'amibe mange une bactérie, les deux se modifient par ce contact : l'Amibe se nourrit alors que la bactérie est mangée.

Or, on peut appliquer ce concept à des systèmes biologiques et à des formes de contacts plus complexes.

Par exemple, un bébé qui vient tout juste de découvrir un nouveau jouet passera par toute la gamme : une Sensation (voir un jouet), une Connaissance (Qu'est-ce que c'est ? Ça semble intéressant !), une Mobilisation d'énergie (excitation ou peur), Action (se déplacer vers le jouet pour mettre la main dessus), un Contact (le mettre dans sa bouche, le frapper sur le plancher, tenter de le briser, jouer avec, etc.), une Conclusion (satisfaction et apprentissage), le Retrait (quelque chose qui déçoit bien des parents qui ont l'impression que les enfants se désintéressent trop rapidement de leurs nouveaux jouets) et un Vide fertile (attendre le prochain jouet qui se présentera).

Tournons-nous maintenant vers des interactions plus complexes.

ROMÉO, OH, MON ROMÉO !

Imaginons un couple romantique. Notre héros (appelons-le Roméo) regarde sa Juliette et ressent en son corps de plaisantes sensations. Oui, ici encore, voici l'étape initiale : Sensations (si vous espérez que je revienne sur notre sujet, la parole, restez avec moi).

Après l'étape initiale vient la deuxième étape : la Connaissance qui, dans ce cas, inclut le dialogue interne qui donne une signification à l'expérience – « Oh, je suis si amoureux de cette fille ! »

Si tout se passe bien, notre Roméo passera à l'étape de Mobilisation d'Énergie – son désir prend de l'ampleur, il ressent de l'excitation et, finalement – il initie une action pour que quelque chose arrive. Il aborde la fille, lui dit quelque chose, leurs lèvres se touchent… et Action !

L'interaction qui s'ensuit est, bien sûr, personnelle et intime. Mais nous savons que pour s'engager dans une activité aussi plaisante, ils doivent tous les deux abaisser leurs gardes et ouvrir leurs frontières.

Si le contact s'avère satisfaisant, ils seront tous les deux, d'une manière ou d'une autre, transformés par l'expérience. Ils en seront tous les deux nourris.

Lorsqu'une interaction intime est terminée, c'est le moment de conclure. Il se peut qu'ils en parlent. Ou ils peuvent se faire silencieusement des câlins en s'embrassant tout en songeant à cette expérience. Finalement, ils se séparent mentalement et physiquement, se retirent, après quoi ils pourront passer à l'étape du vide fertile. Ils peuvent aussi s'endormir.

Mais, comme vous le savez fort bien, il arrive que cet agréable processus qui se produit naturellement soit, hélas, interrompu par des événements désastreux.

COMMENT LE FLOW EST-IL INTERROMPU

J'en suis encore à l'interaction romantique ; si vous entretenez des idées bien arrêtées sur la parole, je vous prie de les laisser de côté pour le moment.

Imaginons Roméo regardant sa Juliette tout en ressentant diverses sensations corporelles. Alors qu'il porte attention à ces sensations, il leur attribue une signification. C'est ce que nous faisons tous. Très peu parmi nous ressentent des sensations corporelles sans leur donner un nom.

« Je crois être en amour avec cette fille. Comment va-t-elle réagir si je tente une approche ? » (« J'espère qu'elle ne réagira pas comme cette fille du secondaire dont j'entends encore le rire. C'était tellement humiliant. Oh non ! J'espère y parvenir cette fois. »)

Que se produira-t-il à l'étape de la mobilisation d'énergie ? Exact. Son excitation sera diluée par la crainte (« Je me sens tellement nerveux. J'ai peur de paraître stupide. Je dois faire quelque chose. Je dois me détendre. Je dois paraître confiant. Je vais agir en macho. »)

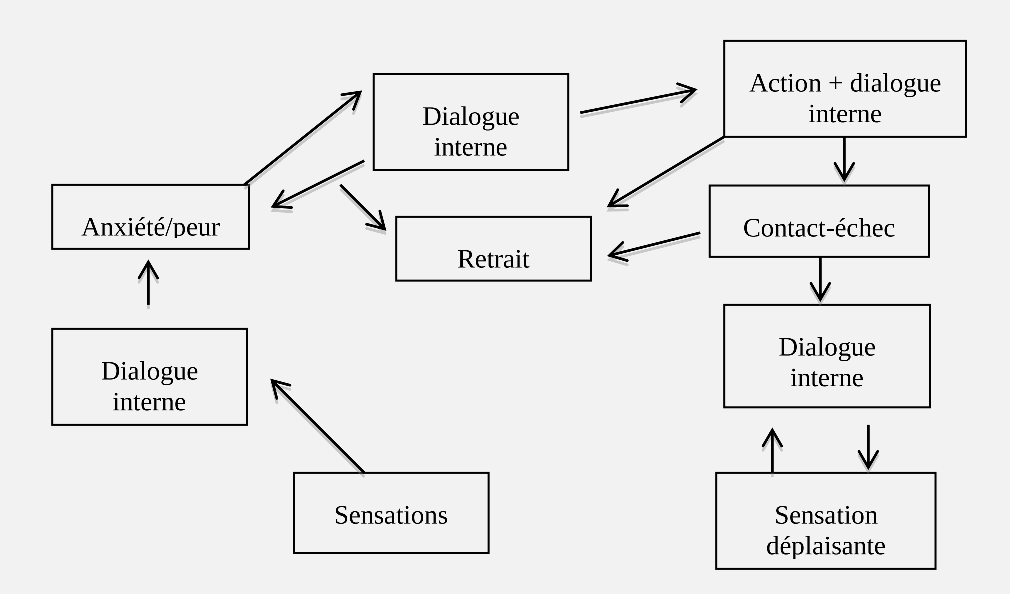
Avez-vous remarqué ce qui vient de se produire ? En effet ! Plutôt que de passer à l'action, il s'est plongé dans un dialogue interne. Le genre de dialogue qui entraine la peur avec lui.

« Je suis nerveux. Je vais échouer. Je suis un *perdant*. Pourquoi ne suis-je pas un macho ? »

Même si vous n'y connaissez rien en biologie ou en psychologie, vous savez par contre que toute créature vivante désire s'éviter la souffrance. Ce qui implique qu'à ce stade, une autre programmation entre en jeu – celle qui tentera de vous retirer d'une expérience potentiellement douloureuse. Pas étonnant que notre héros, déchiré entre son désir conscient d'initier un contact avec la fille et son désir inconscient de se retirer, échoue lamentablement.

Mais qu'en est-il de la conclusion ? Hélas, même à ce stade, nous, les humains, pouvons tout chambarder car nous avons appris cette chose que nous appelons ruminer. Comme vous le savez, revisiter encore et encore en esprit une expérience déplaisante fait un excellent boulot pour la garder bien en vie, multipliant ainsi la douleur.

Voyons ce qui arrive à notre cercle :



Êtes-vous prêtes maintenant à parler de nouveau de la parole ?

PARLER OU NE PAS PARLER

Comme vous l'avez probablement déjà compris, la meilleure manière de s'engager sur la pente glissante menant tout droit au désastre consiste à insérer des pensées/dialogues internes là où ils ne devraient pas se retrouver.

Vous savez probablement que, dans le cercle du courant naturel, il n'y a que *deux* endroits où peuvent se manifester, sans conséquence, les réflexions/pensées/dialogues internes – juste après les sensations et juste après le contact. Cela est logique. Après tout, vous n'oseriez pas vous lancer dans l'action sans pour autant y réfléchir. La clé, c'est de le faire avant que ne commence la mobilisation d'énergie. Car *chaque fois que vous insérez des dialogues internes entre la mobilisation d'énergie et l'action, vous compromettez votre flow*.

Sian Beilock aborde ce sujet dans son livre, CHOKE, racontant une anecdote relative à une gymnaste qui fut mise de côté alors qu'elle était prête à faire sa routine sur la barre. Lorsqu'elle obtint finalement la permission de s'exécuter, elle tomba de la barre, ce qui couta à son équipe la médaille d'Or. Le fait de penser à ce qu'on doit faire juste avant d'amorcer l'action envoie la performance au tapis. Il en est ainsi pour les interactions romantiques, les performances athlétiques et la parole.

Vous vous rappelez que John Harrison en parle dans sa théorie sur l'Hexagone du Bégaiement ? Lorsque nos intentions sont opposées (parler et ne pas parler), nous créons le blocage et la lutte.

Mais ce qui est encore plus important, c'est de réaliser que *les intentions divisées nous empêchent de nous engager dans un contact significatif*.



GARDER LE CONTACT VISUEL

Comment savoir si un orateur connecte efficacement avec son auditoire ? Vous le verrez conserver en tout temps le contact des yeux. Il est étonnant de voir à quel point un bon orateur vous donne l'impression qu'il vous parle directement – de son cœur au vôtre. Il peut aussi s'approcher physiquement de son auditoire (et même se pencher un peu vers lui) en livrant son message.

Cela est aussi vrai pour tout bon communicateur. Son langage corporel est ouvert (il ne croise pas les bras ni ne joint ses mains), il conservera un bon contact visuel et se penchera légèrement vers vous pour mieux vous écouter.

Que remarquez-vous chez les orateurs ayant une peur bleue de parler ? Que remarquez-vous quand vous êtes devant un auditoire tout en vous sentant bloquée ?

J'ai personnellement constaté que, lorsque je bloquais, il m'était très difficile de garder le contact visuel. Je me souviens avoir demandé à John Harrison, à mes débuts aux Toastmasters, ce que je pouvais faire si je ne parvenais pas à regarder les gens dans les yeux. Il me donna ce précieux conseil : « Regardez leurs nez. Personne ne s'en apercevra. » Ça m'a pris quelque temps avant de progresser du nez aux yeux.

Lorsque deux intentions opposées s'affrontent dans votre esprit (parler et ne pas parler), non seulement perturbez-vous le flow de votre parole, mais vous vous privez aussi de l'enrichissement provenant d'un contact significatif.

RESTAURER LE FLOW

Tout ce que nous avons dit jusqu'à maintenant recèle les éléments d'une stratégie pour restaurer le flow.

1. Sensations – Désensibilisation, s'exercer dans un environnement sécuritaire et utiliser les techniques de visualisation afin de réduire les sensations susceptibles de déclencher une réaction de panique. Lorsque vous paniquez, la programmation de retrait/retenue s'active avant même que vous n'en soyez consciente.
2. Connaissance - apprendre à vous offrir et à n'entretenir que des dialogues internes motivants. Réimpression/recadrage : attribuer à l'expérience une autre signification (positive). Les techniques de visualisation contribuent à faire passer, de la peur à l'excitation, ce qui reste de l'étape de mobilisation d'énergie.
3. Mobilisation d'énergie – se laisser emporter par le flow, par le courant. Rester connectée à votre environnement et vos sensations, leur permettant de circuler librement partout dans votre corps. Développer la confiance envers autrui. Abandonner vos contrôles et éviter de pousser le fleuve.
4. Action – Demeurez hors de votre tête. Soyez en Pleine-Conscience (vous concentrant sur l'ici et le maintenant).
5. Contact – Se concentrer sur l'atteinte d'une interaction significative. En acceptant cette vérité que tout contact est risqué, tout en sachant qu'il n'y a de véritable contact que si vous vous ouvrez à l'autre. ***Il est préférable d'échouer glorieusement que de rater une belle occasion***.
6. Conclusion – Assurez-vous de faire en sorte que toute expérience soit formatrice. Comme le suggère si bien un des principes de la PNL : « L'échec n'existe pas ; il n'y a que des revers et des approches n'ayant pas fonctionné. »
7. Retrait – Oubliez les ruminations. Lorsque l'expérience n'a plus rien à vous apprendre, lorsqu'elle ne vous apporte plus rien, laissez-la aller.
8. Le vide fertile – Méditation, autohypnose et célébration de la vie.

Dans le chapitre suivant, nous aborderons certaines techniques de PNL qui peuvent vous aider à rétablir votre flow.

EXERCICES

1. Prenez huit morceaux de papier. Sur chacun d'eux, écrivez une étape du cercle Gestalt. Placez-les sur le plancher. Puis, tout en vous rappelant de certaines de vos plus récentes conversations, marchez lentement d'un morceau de papier à l'autre, tout en notant ce que vous faites. Avez-vous tendance à insérer des dialogues internes là où ils ne devraient pas se retrouver ? Trouvez-vous difficile de cesser de ruminer ? Puis pensez à une occasion pendant laquelle le flow s'est manifesté et que tout était bien en place. À quel point était-ce différent ? Assurez-vous de marcher sur le plancher afin de vous distancier de chaque étape. Imaginez maintenant une conversation ou un discours qui se déroulerait selon le cercle Gestalt. Déambulez sur le plancher en vous l'imaginant. Quel effet cela vous fait-il ?
2. Relisez le chapitre 2 sur l'Hexagone de John Harrison. Quel genre d'hexagone vous permettrait d'abandonner vos dialogues internes lorsqu'ils ne sont pas requis ? Comment cela affecterait-il votre parole ? Quel genre de dialogues internes contribuerait, aux étapes de la connaissance et de la conclusion, à rendre votre contact plus enrichissant ? Qu'est-ce qui pourrait bien vous épargner d'entretenir des intentions divisées ?
3. Pensez au livre de Ruth Mead, « La Parole est un fleuve. » Marchez encore sur votre cercle Gestalt, imaginant votre parole comme étant un fleuve s'écoulant de lui-même. **Et s'il n'y avait nul besoin de le** (le fleuve) **contrôler ?** Que se passerait-il à chaque étape si vous cessiez de contrôler votre fleuve ? Y a-t-il un quelconque endroit sur le cercle où votre « contrôleur » vous crie à l'oreille : « NOOOON, c'est trop risqué ! » Qu'arriverait-il si vous vous laissiez aller tout de même ? Qu'est-ce qui n'arriverait pas si vous vous laissiez aller ? Qu'arriverait-il si vous ne vous laissiez pas aller ?[19] À l'aide de votre imagination, amusez-vous avec divers scénarios. Qu'observez-vous ?
4. Observez de grands communicateurs et orateurs – cherchez à voir comment ils établissent une solide connexion avec leur auditoire. Qu'est-ce qui vous empêche d'en faire autant ?
5. Qu'arriverait-il si vous abordiez chaque interaction avec l'intention bien arrêtée de favoriser le contact le plus enrichissant que possible (sauf si, après réflexion, vous réalisez ne pas *vraiment* vouloir *de* contact avec cette personne) ? Qu'arriverait-il si vous abordiez toute interaction avec la ferme intention de vivre une expérience de vie des plus épanouissantes, des plus intéressantes et des plus enrichissantes qui soient ?

[19] Il s'agit là d'une série de questions qu'il est usuel de se poser en PNL. RP

Chapitre 8

SAVOIR CONDUIRE VOTRE AUTOBUS

Imaginez que vous soyez passagère d'un autobus. Après avoir subi des secousses à quelques reprises, vous décidez d'aller voir dans la cabine du conducteur afin de savoir ce qui se passe. Horreur ! Vous découvrez que le conducteur, qui donne pourtant l'impression d'être une personne décente et un humain intelligent, n'est pas seul à conduire l'autobus. De temps à autre, il cède sa place, fait un somme ou admire le paysage alors que d'autres prennent le volant. Pire, les assistants-conducteurs ne sont même pas des humains : vous voyez un singe, un ordinateur et même.... un reptile !

D'autres observations révèlent que :

1) Le conducteur humain ignore que d'autres conduisent son autobus. Voilà pourquoi le pauvre diable parait si souvent décontenancé avec une tendance à pleurnicher, « Pourquoi moi ? » et « Pourquoi cela m'arrive-t-il toujours à moi ? »

2) Le singe est suffisamment rusé pour détourner, à lui seul, l'autobus, et lui faire faire une chevauchée pour le moins mouvementée. Chaque fois que cela se produit, le pauvre conducteur humain s'écrie « Pourquoi moi ? Pourquoi diable cela m'arrive-t-il toujours à moi ? »

3) C'est l'ordinateur qui, la plupart du temps, contrôle l'autobus. Ce qui serait une bonne chose si seulement toutes ses cartes routières étaient à jour. Chaque fois que l'ordinateur fait dévier l'autobus de sa trajectoire, le conducteur humain s'écrie : « Pourquoi moi ? Pourquoi cela m'arrive-t-il toujours à moi ? »

4) Bien que le reptile ne puisse ni parler ni penser, on lui a pourtant confié la tâche la plus importante. C'est lui qui s'assure que l'autobus roule. Si le reptile quitte le siège du conducteur, l'autobus s'arrêtera... pour toujours. Chaque fois que le moteur toussote, le conducteur humain s'écrie : « Pourquoi moi ? Pourquoi cela m'arrive-t-il toujours à moi ? »

Si vous considérez cela comme une folle chevauchée, vous avez bien raison. Mais sachez qu'il s'agit d'une analogie très précise de ce qui se produit vraiment dans votre tête.

LE REPTILE

La majorité des idées qui suivront sur la structure du cerveau proviennent du livre A GENERAL THEORY OF LOVE par T. Lewis, M.D., F. Amini, M.D., et R. Lannon, M.D. Comme je vous en ferai un résumé très condensé et grossièrement simplifié, je ne peux que recommander à ceux qui sont curieux de lire ce livre.

Il semble que notre cerveau soit le résultat d'une évolution plutôt chaotique et désordonnée. Si vous croyez au Créationnisme,[20] alors il s'agit d'un processus de création chaotique et

[20] Le créationnisme désigne une doctrine d'ordre religieux selon laquelle un ou plusieurs êtres divins sont les créateurs de la vie, et qui s'oppose généralement à la théorie de l'évolution de Charles Darwin.

désordonné. C'est comme si la force ayant géré la création (quelle qu'elle ait pu être) suivait une seule règle fort simple : « Si ça fonctionne, ne changez rien. »[21]

Je me rappelle avoir appris ce concept à l'Université d'État russe de Médecine alors que je m'efforçais d'inculquer à mon cerveau l'idée qu'au cours de l'évolution, plutôt que d'améliorer constamment notre cerveau, la nature ne faisait qu'ajouter de nouvelles structures cérébrales par-dessus les plus primitives. Imaginez acheter une maison moderne, clés en main, et apprendre qu'elle fut construire sur un donjon médiéval avec des squelettes toujours enchainés à ses murs !

La structure la plus ancienne de votre cerveau est le cerveau reptilien – la continuation élargie de votre moelle épinière ou tronc cérébral. Ce cerveau ne pense pas ; il n'en assume pas moins les responsabilités de votre respiration, des battements de votre cœur, de la distribution adéquate des substances chimiques et d'autres systèmes et organes afin que ceux-ci fonctionnent adéquatement. Il est également responsable des réflexes d'absorption (avaler) et d'étonnement. Lorsqu'une personne est déclarée cliniquement morte, le cerveau reptilien est le seul à demeurer actif. Tout traumatisme à cette portion de votre cerveau sera fatal.

LE SINGE

Bon, j'ignore si vous le saviez, mais vous êtes chimpanzé à 96%. Ce qui fait de vous un humain ne représente que 4% du code génétique. Comme le disait Frans de Wall, spécialiste des primates de l'Université Emory, Atlanta, Géorgie : « Nous sommes, sous tous les aspects, des singes ; que ce soit par nos longs bras et nos corps sans queue, jusqu'à nos habitudes et notre tempérament. »

Nous avons hérité de nos ancêtres primates notre cerveau limbique. Il s'agit d'une collection de structures cérébrales unique aux mammifères. Ni les reptiles ni les amphibiens n'en sont dotés. Les scientifiques croient que le système limbique est le noyau de votre cerveau – son moteur émotionnel.

Il ne sert à rien d'embrasser une grenouille – elle ne comprendra pas ce que vous faites. Mais si vous embrassez votre chien qui, comme vous, est doté d'un cerveau limbique, non seulement comprendra-t-il ce que vous faites, mais il réagira souvent avec enthousiasme (n'essayez surtout pas cela avec des chiens que vous ne connaissez pas).

Lorsque vous observez une maman singe câliner et embrasser son bébé singe, vous comprenez ce qui se passe, votre système limbique parlant le même langage. Le cerveau limbique vous rend capable de tomber en amour, de vous soucier des autres personnes et des animaux, de jouer, de jouir de la vie, de ressentir la peur et la souffrance émotive.

Un singe dont le cerveau limbique serait endommagé perdra son instinct maternel et pourra s'en prendre à un autre singe, totalement indifférent à l'existence de celui-ci, ne montrant ni compassion ni affection. Certaines personnes deviennent comme cela lorsqu'elles parviennent à bloquer les signaux en provenance de leur cerveau limbique. De sérieux abus ou un entrainement spécial (incluant, plus souvent qu'autrement, de sérieux abus) peuvent perturber la communication limbique et transformer un humain en reptile ambulant.

Peut-être pensez-vous que votre cerveau de singe (comme structure cérébrale plus primitive) est entièrement subordonné à votre cerveau pensant ; mais il n'en est rien. Dans les faits, votre

[21] « If it 'ain't' broke, don't fix it. »

cerveau limbique a un énorme pouvoir car son boulot consiste à vous garder en vie. C'est pourquoi la même structure qui vous permet de tomber en amour ou de ressentir de la compassion peut aussi vous entrainer dans une incontrôlable rage de primate ou une panique insensée, prenant d'assaut tout votre corps et faisant échec à vos facultés logiques.

LE COMPTABLE ET L'ARTISTE

Maintenant, examinons les joyaux de la couronne de l'évolution : le néocortex.[22] Il s'agit de la structure la plus récente recouvrant toutes les autres structures cérébrales, un peu comme une énorme couverture toute plissée, fourrée à l'intérieur de votre crâne. Le néocortex est ce qui nous vient à l'esprit lorsque nous pensons au cerveau humain avec ses bosquets et ses profonds sillons.

Grâce au néocortex, nous pouvons parler, écrire, lire, raisonner logiquement, composer de la musique, faire de la poésie, peindre, faire des mouvements délibérés, rester éveillées, porter attention, mentir, reconnaitre les visages d'autres personnes, nous souvenir de quelque chose, apprendre, rêver de l'avenir, entretenir une image de soi, douter de soi, se détester soi-même et s'auto-accepter.

Et ce cerveau se subdivise en deux cerveaux bien distincts – les hémisphères gauche et droit. Votre hémisphère gauche est votre Comptable (c'est le cerveau du raisonnement, de la fabrication de symboles, de la logique, de la parole, de la lecture et de l'écriture.) Votre hémisphère droit, lui, est l'Artiste (le cerveau créatif, émotif, visuel, des sensations, de la spontanéité, de l'intuition et de la perspicacité). Vous voyez à quel point tout ça est compliqué.

L'ARTISTE, LE CHANTEUR

Il y a encore une autre très importante distinction entre les hémisphères droit et gauche. Votre Artiste est celui qui chante.

Lorsque j'étudiais la neurologie à l'Université d'État de Russie, on nous montra un patient qui avait subi d'importantes lésions à l'hémisphère gauche suite à une crise cardiaque. Cet homme ne pouvait parler ; malgré cela, lorsqu'on lui demandait de chanter, il chantait sans problème. Je n'ai jamais oublié à quel point sa parole confuse se transforma soudain en une chanson dont tous les mots étaient parfaitement prononcés.

Depuis ce temps, j'ai lu plusieurs articles médicaux traitant de ce phénomène. En fait, la parole mélodieuse et le chant sont maintenant utilisés pour restaurer les fonctions langagières chez les patients ayant subi des lésions à l'hémisphère gauche.

Il existe une intéressante théorie avançant que le langage d'un bébé prenne naissance dans l'hémisphère droit. Pour moi, cela est logique. Est-ce une coïncidence si, dans toutes les cultures, les mères chantent à leurs bébés, leur parlent d'une voix spécialement mélodieuse, variant les rythmes ? Certaines recherches vont même jusqu'à avancer que le processus d'apprentissage de la langue maternelle ressemble à celui avec lequel les oiseaux chanteurs apprennent à chanter. La

[22] Le **néocortex**, ou néopallium, est une zone du cerveau des mammifères qui correspond à la couche externe des hémisphères cérébraux. Il fait partie du cortex cérébral (comprenant également l'archicortex (en) et le paléocortex, membres du système limbique). Il est lui-même constitué de six couches distinctes, numérotées de I à VI (VI étant la plus profonde et I la plus externe). Il est impliqué dans les fonctions cognitives dites supérieures comme les perceptions sensorielles, les commandes motrices volontaires, le raisonnement spatial, la conscience ou encore le langage.

mère répète des mots et des rythmes d'une voix mélodieuse et son bébé les répète, tout comme on répète les paroles d'une mélodie sans toutefois en connaitre le sens. À l'âge de 2 ans, alors que l'enfant apprend à donner un sens aux mots et à composer ses propres phrases, l'hémisphère gauche commence à prendre la relève et deviendra, pour la parole, l'hémisphère dominant.

Une qualité que vous avez probablement remarquée lorsque la parole s'écoule naturellement est qu'elle est musicale, rythmée et résonnante. Elle s'écoule depuis l'hémisphère droit pour ensuite être traduite en langage parlé par l'hémisphère gauche. Lorsque ce processus est inversé (que vous pensez aux mots pour ensuite vous « efforcer » de leur insuffler une émotion), la parole perd sa musicalité et l'écoulement (la fluidité) s'en trouve bloqué.

L'ORDINATEUR

Êtes-vous curieux de savoir comment toutes ces structures cérébrales communiquent entre elles et collaborent ensemble ? Il s'agit toujours d'un mystère que la science s'efforce de résoudre. Mais ce qui est déjà connu, c'est qu'une bonne partie de votre activité cérébrale est automatisée. Vous n'avez pas à penser à respirer ou pour que votre cœur pompe le sang. Vous n'avez pas à équilibrer les substances chimiques sanguines. Lorsque vous vous levez pour vous étirez, nul besoin de penser à chaque muscle ni à chaque mouvement. Lorsque quelque chose d'imposant et de rapide bondit sur vous de derrière les buissons, vous criez et courez (avant même que votre cerveau pensant ne réalise ce qui se passe.) Lorsque vous pénétrez dans une pièce non éclairée de votre maison, vous activez machinalement l'interrupteur. Chez moi, j'ai un interrupteur au sous-sol près du placard, lequel, en fait, commande la lumière à l'étage (les précédents propriétaires ayant organisé les circuits électriques de la maison d'une façon bien particulière). Je ne peux vous dire le nombre de fois que j'ai activé cet interrupteur avant d'ouvrir le placard. Je sais, logiquement, que cet interrupteur n'allume pas la lumière du placard ; pourtant, mes réflexes automatiques s'activent pour moi.

Certaines programmations sont innées, telles que cette fascination d'un bébé pour un visage humain, ce besoin d'être tout près de sa mère ou de la personne qui en prend soin, ce besoin d'être touché et serré, son besoin d'écouter les adultes et d'imiter leur parole, le désir d'explorer, d'augmenter le nombre de ses mouvements – ramper, se tenir debout, attraper des objets, marcher et courir. Tous les bébés font cela, approximativement dans le même ordre et à peu près au même âge. D'autres programmations se créent alors que nous grandissons et elles nous accompagneront tout au long de nos expériences d'enfance. *Ces programmes façonneront notre personnalité, notre comportement et l'image qu'on se fait de nous-mêmes*.

Certaines programmations sont conçues par apprentissage à répétition (vous vous souvenez sans doute des chiens de Pavlov, capables d'associer le son d'une cloche à la nourriture, salivant chaque fois que sonnait la cloche). Mais l'esprit humain possède également la faculté d'apprentissage instantanée ou par empreinte, alors *qu'une seule expérience/situation suffira à laisser un souvenir indélébile*. Ce genre d'apprentissage se produit, la plupart du temps, de la naissance à l'âge de 7 ans.

Alors que nous évoluons dans la vie, notre ordinateur parfait fait tourner simultanément une multitude de processus automatisés. Il détermine comment on doit se tenir afin d'équilibrer nos tensions musculaires. Il gère la plupart de nos activités quotidiennes, qu'il s'agisse de se brosser les dents, de manger, de laver la vaisselle ou de conduire. Il façonne nos communications avec les autres. Il détermine ce dont nous avons peur et ce qui nous met en colère, etc.

Une personne étant au régime qui ouvre son réfrigérateur pour se bourrer, en plein milieu de la nuit, de gâteaux, n'a pas à se sentir coupable. Fonctionner sur pilote automatique et succomber à nos habitudes représente une réaction très humaine. (Vous vous rappelez ? : les habitudes sont comme les chemins de fer.)

Une autre caractéristique de votre ordinateur interne est sa logique binaire. Lorsque vous pensez en termes de « bon ou mauvais », « vrai ou faux », « blanc ou noir », « intelligent ou stupide », « gagnant ou perdant », vous ignorez toutes les subtilités du monde réel pour opérer selon des programmes simplifiés. Un exemple : MA PAROLE N'AYANT PAS ÉTÉ PARFAITE → aller à → J'AI ÉCHOUÉ → aller à → JE SUIS INFÉRIEURE AUX AUTRES → exécuter → JE VAIS ME SENTIR MAL POUR LE RESTE DE LA JOURNÉE.

C'est ici qu'entre en jeu la PNL : comme le fait remarquer Richard Bandler, toute expérience et toute réaction émotive sont codifiées dans notre esprit comme un ensemble d'images, de sons, de sensations corporelles, etc. Étant donné que ce ne sont pas toutes les parties de notre cerveau qui parlent le langage humain ou qui comprennent la logique humaine, notre ordinateur interne utilise sa propre codification pour s'assurer que toutes les parties de notre cerveau soient sur la même longueur d'onde.

Et si nous pouvions apprendre à utiliser cette codification pour reprogrammer notre ordinateur supérieur ? Vous imaginez ce que ce serait ?

QUESTION D'IMAGINATION

Maxwell Maltz, auteur de Psychocybernétique,[23] fut probablement le premier à comparer le cerveau humain à un ordinateur. Il a également affirmé que nous pouvions programmer notre ordinateur cérébral en faisant appel à notre imagination.

« Car l'imagination transforme en image ce qui motive nos mécanismes automatiques. Nous agissons, ou n'agissons pas, non par notre volonté comme le veut la croyance populaire, mais par notre imagination. »

Maltz fut également le premier (que je sache) à proposer que l'image qu'on se fait de soi-même, et nos croyances relatives à nos capacités, déterminent, dans une large mesure, ce que nous pouvons ou pas accomplir.

« L'"image qu'on se fait de soi" est la clé de la personnalité et du comportement humains. Modifiez cette image que vous vous faites de vous-même et vous changez votre personnalité et votre comportement. »

Richard Bandler ira encore plus loin, développant un ensemble de techniques et toute une philosophie du changement qui utilise l'imagination comme le plus puissant outil d'auto-programmation.

C'est ici que je cessai de m'en référer aux neurosciences pour me tourner vers l'approche pragmatique de la PNL. Une des raisons pour lesquelles les scientifiques et les professionnels de la médecine regardent la PNL d'un mauvais œil c'est que ses techniques ne sont pas basées sur des théories scientifiques - seulement sur d'attentives observations et d'audacieuses

[23] Disponible sur Amazon : http://www.amazon.fr/cybern%C3%A9tique-d%C3%A9couverte-scientifique-atteindre-personnels/dp/2902468040

expérimentations. La méthodologie de la PNL n'a pas pour but de prouver des hypothèses scientifiques, mais d'instaurer de rapides changements.

Comme je l'ai dit auparavant, il ne suffit pas de comprendre votre problème. Lorsque vous comprenez quelque chose au niveau intellectuel – félicitations ! Cela signifie que vous avez convaincu votre Comptable. Mais à moins que vous ne communiquiez cette nouvelle compréhension à l'Artiste, au Singe, à l'Ordinateur et au Reptile, votre comportement et vos réactions émotives auront peu de chances de changer. Et il semble que la meilleure manière d'y arriver soit d'utiliser ce même langage universel qu'utilise notre cerveau – par des manipulations d'images et de sons dans notre tête.

Comme le dit Bandler dans son livre, « The Ultimate introduction to NLP » (page 47) :

> « *Dans votre tête, les images doivent avoir un endroit, elles doivent avoir une distance, elles doivent avoir une masse ; elles sont ou en noir et blanc ou en couleurs ; elles sont en film ou en diapositives. Les sons doivent provenir de la droite et/ou de la gauche ; ils donnent l'impression d'entrer ou de sortir. Ce sont là, à mon sens, les distinctions importantes que nous devons faire sur les choses. Cela devrait se retrouver dans notre Manuel d'instructions. Hélas, nous naissons sans un tel manuel, raison pour laquelle on doit le créer.* »

Je passe en revue ci-après quelques techniques assez simples, lesquelles n'exigent aucune formation spécifique et qui peuvent être utilisées par quiconque, en toute sécurité. Si cela vous intéresse et que vous désirez explorer davantage, vous pouvez suivre une thérapie PNL ou suivre une formation en PNL dispensée par un formateur reconnu.

SORTIR DE L'IMAGE

Ce qui suit est une citation tirée de « The Ultimate introduction to NLP » de Richard Bandler, Alessio Roberti et Owen Fitzpatrick (page 46) :

> « *Lorsque je suis devenu un scientifique d'information, j'agissais différemment des autres. Je publiai une annonce dans les journaux, à la recherche de personnes ayant déjà eu des phobies et qui s'en étaient débarrassées. J'ai rencontré environ une centaine de personnes et j'ai dit à chacune d'elles : "OK, vous aviez une phobie. Comment vous en êtes-vous débarrassée ?" Et elles m'ont toutes raconté à peu près la même histoire. Ça ressemblait à ceci : "Eh bien, après tant d'années, j'en avais tellement marre que je me suis dit : "C'est assez ! Je n'en peux plus. C'est la goutte qui fait déborder le vase." Et puis elles firent une pause, se tapèrent le front et dirent : "À ce moment-là, je me regardai et réalisai combien il était stupide d'avoir peur."*
>
> *Puis j'écrivis ceci :*
>
> 1. *Se frapper le front (probablement optionnel)*
> 2. *Se dissocier – c.-à-d. vous voyant dans l'image.*
> 3. *Vous observer en train de le faire selon une perspective dissociée.*[24] »

Suite à cela, Bandler appliqua cette approche à des gens qui avaient des phobies (voilà ce que je désigne expérimentation audacieuse, par opposition à une expérimentation scientifique conçue adéquatement.) Il devait éventuellement concevoir une technique appelée Fast Phobia Cure (nom

[24] **Dissociation** : Ne pas être "dans" une expérience/situation, tout en la voyant et en l'entendant de l'extérieur, comme un observateur à distance ; contraire d'*association*. Vous rappelez-vous ce que vous portiez hier ? Si vous vous voyez, alors vous êtes dissocié. La dissociation exclut, la plupart du temps, toute émotion, toute sensation.

que nous n'utilisons plus à cause de complications légales) qui comprend la dissociation (sortir de l'image), observant, à bonne distance, votre comportement sur un écran de cinéma puis revoyant, plusieurs fois, le film, mais à reculons (en sens inverse).

Loin de moi l'idée de décrire toute la technique ici ; mais livrons-nous à un exercice assez simple. J'aimerais que vous songiez à un moment plutôt érotique de votre vie romantique. Cela peut être un fait vécu ou quelque chose que vous avez imaginé. Revoyez-le en pensée tout en restant associée à la situation – c.-à-d. la revoyant avec vos yeux comme si vous reviviez cette situation. Maintenant, sortez de l'image et voyez-vous dedans. Éloignez-vous de l'image jusqu'à ce qu'elle soit vraiment distante. Remarquez que le niveau d'émotions n'est pas le même.

Si vous avez peur de parler en public, imaginez-vous parlant devant un auditoire. Voyez l'auditoire de vos yeux ; soyez totalement associée à cette situation. À quel point l'image de l'auditoire est-elle près de vous ? Vous la voyez probablement de très près et elle est plutôt en gros plan. Maintenant, tout en rapetissant l'image, éloignez-la de vous. Quel changement de sensation remarquez-vous ? Maintenant, sortez de cette image et voyez-vous parlant devant un auditoire. Rapetissez l'image, voyez-la en noir et blanc et éloignez-la de vous. Quel changement de sensations remarquez-vous ?

Et si, chaque fois que vous vous préparez à prendre la parole en public, plutôt que de vous imaginer échouant et ayant peur, vous vous dissociez de l'image, la rapetissant, en blanc et noir, tout en l'éloignant de vous ? Et si vous pouviez vous imaginer parlant avec confiance, l'image devenant plus imposante et plus éclatante, puis vous associant à cette image ?

FERMER LE VOLUME

On peut se livrer au même truc d'esprit pour les sons, par diverses variations de voix dans votre tête. Par exemple, en lisant ce livre, vous pouvez entendre une voix qui vous dit : « Pourquoi perdre ton temps ? Tu ne pourras jamais te débarrasser de cette peur. C'est sans espoir. Tu n'as qu'à ramper sous le tapis et te sentir misérable. » Remarquez d'où provient cette voix. Portez attention à son volume, son ton, son débit. Pensez maintenant à votre personnage préféré de dessins animés avec une voix amusante et absurde. Imaginez cette voix en train de vous parler, provenant du même endroit, prononçant les mêmes mots, mais d'une voix de dessins animés. Que ressentez-vous maintenant ?

Vous pouvez aussi imaginer un contrôle de volume et le fermer. Ce n'est pas parce qu'il s'agit de votre esprit que vous devez forcément écouter tout ce qu'il vous dit. Libre à vous d'ajuster les réglages.

FAITES TOURNOYER LES SENSATIONS

Une autre technique facile d'utilisation peut sembler magique et, en un sens, ça l'est. Tout comme d'autres techniques de Bandler, elle fut découverte par l'observation et d'audacieuses expérimentations.

Pensez à quelque chose qui vous fait vous sentir bien. Afin de bien ressentir les sensations dans votre corps, associez-vous à ce souvenir. Maintenant, notez l'endroit dans votre corps où se situent ces sensations. Bougent-elles ou sont-elles immobiles ? S'il s'agit d'une vibrante et agréable sensation, vous devriez la sentir bouger dans une direction. Considérez ce mouvement comme une source d'énergie. Utilisant votre main, faites tourner cette sensation dans la même direction jusqu'à ce qu'elle commence à prendre de l'ampleur. Vous voyez, je vous l'avais bien

dit, la PNL se résume à faire usage de votre imagination de façons inusitées. Continuez à faire tournoyer jusqu'à ce que la sensation se répande dans tout votre corps et qu'elle vous fasse sentir réellement bien.

Imaginez-vous maintenant faire tournoyer de plaisantes sensations juste avant de vous engager dans une conversation difficile ou de prononcer un discours. Pourquoi ne pas saturer votre corps d'agréables sensations chaque fois que vous êtes sur le point de faire quelque chose qu'auparavant vous vous refusiez toujours de faire et dont vous aviez peur ?

LA PNL N'EST PAS UNE CURE MIRACLE… ELLE N'EN A QUE L'AIR.

Selon mon expérience, la PNL n'est pas miraculeuse. Vous aurez beau instaurer un changement rapide et impressionnant après seulement quelques séances, les effets s'estomperont si vous continuez à utiliser votre esprit comme vous le faisiez auparavant. Ce qui fait vraiment une différence, c'est de faire de la PNL une attitude à utiliser constamment dans votre quotidien. Voici ce que dit Richard Bandler :

> « *Ça commence par vos pensées, puis vos pensées se transforment en actions, actions qui deviennent des habitudes, habitudes qui deviennent partie intégrante de votre véritable identité. Il est maintenant temps de concrétiser de nouvelles pensées en nouveaux comportements en expérimentant de nouvelles choses.* » (« The Ultimate introduction to NLP, » page 109)

J'ai également constaté qu'en établissant une saine communication entre votre Comptable, votre Artiste, votre Singe, votre Ordinateur et votre Reptile, non seulement votre parole, mais votre vie deviennent plus faciles, plus vivantes, plus excitantes et mieux remplies.

Lorsque nous vivons dans notre tête, écoutant surtout notre Comptable, nous passons à côté de tout le plaisir, de la folie et de l'émerveillement de notre côté artistique en plus de la vitalité et des sensations corporelles de notre partie animale (animal et animé partageant la même racine). En oubliant d'actualiser (de mettre à jour) notre programmation interne et en évoluant dans la vie selon une cartographie désuète, nous souffrons, souvent inutilement, en plus d'entreprendre des luttes dont on peut fort bien se passer. Même notre cerveau reptilien est affecté par une telle communication malsaine alors que nous souffrons d'étranges douleurs, d'une respiration inappropriée et que notre pression sanguine fluctue.

Permettez-moi de conclure ce chapitre avec une autre anecdote que Richard Bandler nous raconta alors que j'assistais, en 2014, à un de ses séminaires.

Il eut affaire à un participant ayant une attitude d'affrontement. Cette personne demanda au Dr Bandler s'il pouvait utiliser sa magie pour lui faire traverser un mur. Bandler lui demanda de monter sur scène tout en lui disant qu'il allait l'hypnotiser et lui faire traverser un mur. Lorsque ce monsieur tenta de traverser le mur, il se cogna dessus. « Désolé ! Essayons encore pour voir si cela va fonctionner. » Même résultat. Lorsque le monsieur commença à s'agiter, le Dr Bandler lui dit : « Eh bien, ça n'a pas fonctionné ! Que diriez-vous de simplement utiliser la PORTE ? » Pensez-y un instant. Combien de fois nous compliquons-nous inutilement l'existence en essayant de traverser un mur plutôt que de simplement passer par la porte ? La PNL se résume à trouver les portes là où d'autres s'entêtent à vouloir traverser un mur.

EXERCICES

1. Exercez-vous à vous voir dans des positions associées et dissociées pour diverses situations passées. Pensez à un événement à venir que vous appréhendez. Voyez-vous-y dissociée. *Quand c'est approprié,* prenez l'habitude de vous dissocier de souvenirs effrayants ou déplaisants. N'oubliez pas que certaines peurs sont là pour une bonne raison : vous garder en vie.
2. Exercez-vous à modifier le format et la distance de vos images mentales. Prenez l'habitude de vous distancier de sentiments déplaisants dont vous savez qu'ils ne vous apporteront rien de bon. Ici encore, faites appel à votre bon sens. Nous désignons sociopathes les personnes n'ayant aucun plaisir à interagir avec les gens.
3. Commencez à noter qui conduit votre autobus. Prenez note des moments ou vous entrez dans une rage digne d'un primate. Et ces moments pendant lesquels tout ce dont vous auriez eu besoin était d'une étreinte ? Notez lorsque vous pensez « noir ou blanc » et que, tout comme un ordinateur, vous faites fonctionner des programmes automatiques. Notez lorsque vous utilisez votre intuition et votre créativité artistiques. Puis faites quelque chose pour votre côté artistique (dessiner, peindre, vous impliquer dans quelque chose de créatif). Faites quelque chose pour votre singe – par exemple, faites une étreinte à quelqu'un ou permettez-vous de ressentir de la compassion. Faites quelque chose pour votre reptile - faites de la méditation respiratoire ou faites-vous masser. Prenez l'habitude de rester en Pleine-Conscience (au moment présent et dans votre corps).
4. Exercez-vous à faire tournoyer les sentiments. Une fois que vous êtes certaine de savoir le faire, commencez à l'utiliser chaque fois que vous désirez vous sentir bien. Comme aime à le dire Bandler : « Les bons sentiments amènent de bonnes décisions. »
5. Réfléchissez sur la manière dont vous pourriez appliquer cette nouvelle connaissance à tout ce que vous avez appris dans les chapitres précédents.

« Le passé est autant le résultat de l'imagination que l'avenir. »

Auteur anonyme

Chapitre 9

APPRENDRE DE NOTRE AUTRE ESPRIT

Le matin du 10 décembre 1996, le Dr Jill Bolte Taylor, neuroanatomiste, se réveille avec une douleur lancinante derrière l'œil gauche. Alors qu'elle progressait dans sa routine matinale, se levant du lit, prenant sa douche, brulant quelques calories en faisant de l'exercice sur une machine, ses symptômes progressèrent d'alarmants à bizarres, signe d'un sérieux accident vasculaire cérébral (AVC) dans son hémisphère gauche. Son hémisphère gauche cessant de fonctionner, le Dr Taylor entra dans le monde enchanté de la conscience de l'hémisphère droit.

UNE ATTAQUE DE CLAIRVOYANCE

On vous a introduit, dans les chapitres précédents, à un concept neurologique. Selon ce concept, au lieu de n'avoir qu'un seul cerveau, nous avons une collection de cerveaux différents. Vous avez également appris que chacun de ces cerveaux possédait sa propre intelligence, son propre agenda ainsi qu'une façon de « penser », de fonctionner, de communiquer et de traiter l'information propre à chacun.

C'est une chose que de lire sur un sujet comme celui-là, mais c'en est toute une autre que d'avoir pleine conscience de ce qui se passe lorsque la partie la plus familière de votre cerveau – votre hémisphère gauche ou « cerveau pensant » - vous abandonne, vous laissant en pleine « terra incognita » de votre inconscient. En tant que neuroscientifique, le Dr Taylor eut la chance, pour ainsi dire, d'être un témoin privilégié de ce qui se passa à l'intérieur de son propre cerveau alors que l'AVC s'emparait progressivement des fonctions de son hémisphère gauche. Sa présentation vidéo sur TED talk, « A stroke of insight », représente le récit captivant de son expérience.[25]

UNE TOUTE AUTRE RÉALITÉ

La sensation de Soi, de ce que nous sommes, est une des réalités familières que nous côtoyons quotidiennement. Nous percevant comme entité distincte, nous savons où notre identité se termine et où commence celle du monde extérieur. Tenez par exemple, lorsque nous parlons en public, la sensation est bien différente que lorsque nous nous parlons à nous-mêmes. Nous ressentons un grand écart entre ces deux situations. Mais lorsque Jill Taylor regarda son bras le matin de l'attaque cérébrale, elle ne pouvait plus faire cette distinction. C'était comme si les molécules de son bras devinrent soudain impossible à distinguer des molécules du mur. Elle ne pouvait plus distinguer où se terminaient les frontières familières de son corps – elle était devenue un être expansif illimité dans la réalité quantique de l'Univers.

Autre réalité familière de notre existence : ce bavardage mental incessant qui nous abreuve de ses commentaires sur toutes nos actions. C'est cette petite voix qui se promène constamment entre notre passé et notre futur, tissant la fabrique de notre présent. Mais le matin de l'attaque cérébrale, l'hémisphère gauche du Dr Taylor se fit totalement silencieux.

Imaginez ce que ce serait que de ne pas avoir ce bavardage familier de réflexions qui remplit votre esprit du lever au coucher. Comme Jill s'émerveillait face au gigantisme de sa nouvelle

[25] Pour visionner la brillante et vibrante présentation du Dr Taylor, avec sous-titres français, allez sur http://www.dailymotion.com/video/x8agq2_jill-bolte-taylor-sous-titre-franca_tech Cette présentation fit le tour du monde. Je l'ai réécoutée et je ne peux que vous la recommander. Elle raconte ce qu'elle a vécu dans un style des plus vivant. RP

conscience, elle réalisa être complètement déconnectée de ses relations et des stress de sa vie normale. Elle dit : « Imaginez ce que ça fait que de perdre 37 années de bagage émotionnel. »

Au fur et à mesure que la conscience de son hémisphère gauche l'abandonnait, elle perdit les capacités d'écrire, de parler et de comprendre le langage parlé. Son esprit savait ce qu'elle voulait dire ; mais elle ne pouvait l'articuler. Mais dans le silence de son hémisphère gauche, elle découvrit quelque chose qu'elle ne soupçonnait pas : une autre réalité.

« C'était magnifique là-bas », s'exclama Jill, se rappelant sa vue cosmique d'elle-même.

VOTRE AUTRE ESPRIT

Je me souviens, étant enfant, d'avoir été fascinée d'apprendre que la lune, si visible la nuit dans le ciel, n'allait nulle part ailleurs pendant le jour ; elle était simplement obscurcie par l'éclat du soleil. En y faisant attention, vous pouvez déceler un contour lunaire dans le ciel bleu clair d'une journée ensoleillée.

Tout comme nous apercevons la lune lorsque le soleil se couche, Jill Taylor commença à apercevoir la luminosité de la conscience de son hémisphère droit que lorsque s'assombrit son hémisphère gauche. Il ne s'agissait nullement d'une illusion ; c'était quelque chose qui se trouvait là, juste à côté, mais totalement hors de portée de son attention.

Nous vivons à une fascinante époque, la neuroscience tournant enfin son attention à cette partie obscure de notre esprit : notre inconscient. Contrairement à notre lune, il possède une lumière qui lui est propre. Comme vous le découvrirez dans ce chapitre, ouvrir la porte à une autre conscience peut s'avérer un autre puissant outil dans votre parcours vers le lâcher-prise. La meilleure nouvelle : il n'est pas nécessaire d'avoir une attaque cérébrale pour découvrir cet autre esprit. On peut le faire en toute sécurité, dans un environnement détendu et plaisant.

NON, PAS CE SUBCONSCIENT-LÀ !

Rendue ici, vous vous demandez peut-être « Mais parle-t-elle du subconscient ? » N'est-ce pas ce dont Freud parlait ? Laissez-moi être on ne peut plus claire : « Non, pas CE subconscient-là ! »

Dieu merci, je ne vis pas à cette époque où les idées de Freud régnaient dans l'esprit des neuroscientifiques et du public en général. Je ne peux m'imaginer que quelqu'un puisse observer un bébé garçon, heureux au sein de sa maman, savourant un sentiment de sécurité et d'un amour enrichissant, interpréter cette scène comme si cet enfant innocent nourrissait des intentions meurtrières envers son père. Heureusement, tout comme les vampires se consument en flammes lorsqu'exposés à la clarté du jour, les idées de Freud s'effondrèrent face aux découvertes modernes.

De nos jours, nous savons que notre subconscient n'est pas un vide sanitaire sombre de notre habitation mentale qui est peuplé de monstres. C'est simplement tout ce qui, dans notre esprit, demeure normalement hors de notre conscience en éveil. À tout moment, votre cerveau absorbe des millions de bits d'informations sensorielles, lesquelles sont traitées et entreposées quelque part dans votre esprit sans que vous en ayez conscience. Bien que votre tête contienne un océan de souvenirs, vous n'avez pourtant accès qu'à quelques gouttes de cet océan.

Par exemple, si je vous demande « Vous rappelez-vous de votre premier amour ? » Vous avez probablement un flash du passé – vous voyez un visage, vous vous rappelez un nom et vous

pouvez même ressentir une agréable sensation du passé. Mais il y a un instant, vous n'y songiez même pas, cela ne se trouvait pas dans votre conscience du moment.

Imaginez un énorme entrepôt – du genre Costco (ou toute autre grande surface). Imaginez maintenant un gardien de nuit déambulant lentement à travers les allées avec sa petite lampe de poche. À tout moment, sa lampe de poche illumine quelques objets, mais l'immensité de l'entrepôt et de ses trésors demeure cachée dans l'obscurité. C'est ainsi que fonctionne votre esprit conscient. Et si on pouvait avoir accès à tout l'entrepôt ?

Vous pouvez aussi y penser comme d'une maison avec plusieurs pièces. Vous n'occupez que quelques pièces et vous ne voyez qu'une pièce à la fois. Mais cela ne signifie pas que le reste de la maison n'existe pas. Vous n'y avez simplement pas accès. Et si vous pouviez trouver une clé magique ?

Eh oui ! Il existe une clé qui vous ouvre la porte de cette autre dimension de votre esprit – il s'agit d'un état d'esprit spécial désigné transe hypnotique.[26]

ÇA N'A PAS FONCTIONNÉ !

Je devine que vous êtes tentée, à ce moment-ci, de sauter les quelques pages qui suivront, marmonnant « L'hypnose ! Tout le monde sait que ça ne fonctionne pas. Et vous me feriez caqueter comme un poulet ! »[27]

Restez avec moi. C'est que, voyez-vous, il n'y a pas si longtemps, j'entretenais la même attitude envers l'hypnose.

Peu de temps après mes premières séances avec Bob Bodenhamer, quelqu'un posa une question sur son site internet : « Que pensez-vous de l'hypnose ? Peut-elle contribuer à se débarrasser du bégaiement ? » Ce à quoi je répondis : « Désolée de vous décevoir, mais pour moi, ça n'a pas fonctionné. » J'avais une bonne raison pour répondre ainsi.

Je fus hypnotisée pour la première fois en Russie à l'âge de 12 ans. C'était l'époque où je participai à plusieurs programmes intensifs de traitement du bégaiement, lesquels pouvaient parfois s'étendre jusqu'à plusieurs semaines et même plusieurs mois. Un en particulier se tenait dans une grande clinique réputée où vous pouviez demeurer ; elle avait même sa propre école. Les enfants allaient à l'école pour ensuite passer le reste de la journée en thérapie de la parole, s'exerçant à mieux respirer et autres activités. Le point culminant de ce cours, qui durait plusieurs semaines, était une séance d'hypnose avec un réputé hypnothérapeute Russe, Boris Drapkin.

Je me souviens que nous étions enlignés le long d'un mur blanc doté d'un rembourrage capitonné. Il y avait même un auditoire : d'autres médecins, des amies, des membres de nos

---

[26] **Transe** : traduction d'un terme grec qui signifie littéralement un « changement d'endroit. » Le terme en est venu à signifier l'état mental d'une personne expérimentant une réaction émotionnelle intense à des stimulus perçus comme provenant de l'extérieur de la personne, résultant en sensations visuelles, auditives ou autres expressions sensorielles. Pour la Bible, la transe décrit une expérience dans laquelle une personne reçoit une révélation par des moyens supranaturels. Se compare à l'hypnose (qui provoque, par suggestion, l'inconscient de quelqu'un). *État qui permet à l'individu de mieux fonctionner au niveau subconscient*. Se concentrer en soi afin de mieux communiquer avec notre esprit conscient qui peut devenir un véritable tyran en réprimant nos parties inconscientes. *On tient alors notre conscient occupé, l'empêchant ainsi d'intervenir inopinément lorsque notre esprit inconscient tente de nous communiquer d'importantes informations*. En transe, notre corps atteint de meilleures possibilités de guérison. Faire taire toute autre chose.

[27] http://translate.google.ca/translate?hl=fr&sl=en&u=http://www.ofspirit.com/rickvoit1.htm&prev=/search%3Fq%3DMake%2Bcluck%2Blike%2Ba%2Bchicken%26espv%3D2%26biw%3D1920%26bih%3D899

familles et nos parents. Le grand Dr Drapkin fit son entrée, s'adressa brièvement à l'auditoire et se mit à marcher le long de la lignée d'enfants, s'arrêtant face à chacun de nous pendant quelques minutes.

Puis mon tour arriva. Il s'arrêta en face de moi, prit ma tête entre ses grandes mains douces et me regarda droit dans les yeux – ses yeux étaient grands, d'un gris léger, avec une étrange lueur brumeuse. Puis il poussa soudainement ma tête vers l'arrière (sans doute la raison de ce rembourrage sur le mur !)

Je n'étais pas endormie. En fait, je voyais tout. Puis il prit de longues aiguilles et les enfonça dans mon avant-bras ! C'était la chose la plus étrange qui soit. Je voyais ces longues aiguilles, ondulant lentement au-dessus de ma peau, comme les lames d'une longue pelouse, sans présence de sang et indolore.

Vous serez d'accord pour dire qu'il s'agissait là d'une impressionnante performance. Après la séance, on nous demanda de ne pas parler pendant 24 heures et vous devinez sûrement à quel point j'étais anxieuse de voir le résultat. Cette attente de 24 heures me parut une éternité. Vous devinerez aisément ma déception lorsqu'enfin j'ouvris la bouche pour découvrir que mon bégaiement était toujours là.

Aujourd'hui, étant moi-même hypnothérapeute certifiée, je réalise que cette expérience était en fait une forme primitive de l'hypnose utilisée par les pionniers de cette discipline et n'était, en fait, que contrôle de l'esprit.

MAINTENANT, REGARDEZ DANS MES YEUX !

Afin d'induire chez un patient une transe hypnotique, l'hypnotiseur d'une autre époque lui demandait de fixer un objet luisant. Cela pouvait être la pointe d'un crayon, une montre de poche et même les yeux, qui ne sourcillaient pas, de l'hypnotiseur. Chez les sujets facilement hypnotisables, cette technique produisait un état de transe, état dans lequel le patient devenait extrêmement influençable tout en démontrant d'intéressants phénomènes du genre lévitation de bras (capacité de faire tenir sans effort un bras dans les airs), amnésie (par exemple, l'incapacité de se rappeler de son nom ou de se souvenir de ce qui se produisit pendant la séance) ou l'anesthésie (tout comme celle que je connus avec les aiguilles.)

C'est ce genre d'hypnose que nous voyons sur scènes en spectacles et qui est aussi représenté dans les films. Vous y voyez des gens obéissant à toute commande de l'hypnotiseur et se livrer, sur scène, à des actions absurdes et parfois embarrassantes. Pas étonnant que tant de gens craignent l'hypnose.

Afin d'induire chez une personne les changements désirés, l'hypnotiseur lui donne, de sa voix la plus autoritaire, des commandes directes ou des suggestions. Il peut par exemple dire : « Vous serez incapable de savourer une cigarette. Chaque fois que vous l'amènerez à votre bouche, vous ressentirez dégout et répulsion. »

Le problème avec ce genre d'hypnose est qu'il fonctionne pour certaines personnes et, très souvent, les résultats ne sont qu'éphémères.

Mais grâce au génie du Dr Milton Erickson, M.D., nous allions découvrir un autre genre d'hypnose.

MILTON ERICKSON, M.D.

Milton Erickson a grandi comme garçon de ferme avec l'intention bien arrêtée de demeurer sur la ferme. Son rêve fut anéanti lorsque, à 17 ans, il contracta la poliomyélite et devint complètement paralysé.

Pendant ces longs mois où il fut cantonné au lit, incapable de bouger quelque autre partie de son corps sauf les yeux, il se divertit en observant les expressions faciales et le langage corporel des personnes de son environnement. Cette capacité à écouter et à observer attentivement, tout en demeurant totalement détendu et en notant le moindre changement du langage corporel, allait plus tard contribuer à faire de lui un psychiatre exceptionnel.

Un jour, alors qu'il était cloué au lit, il se rappela un souvenir particulièrement marquant de son enfance, à l'époque où il possédait encore la capacité de se mouvoir librement. Soudain, il ressentit un mouvement convulsif à un de ses muscles paralysés. Comment était-ce possible ? Incapable de faire bouger ses muscles par sa seule volonté, le voilà réagissant à une image mentale, se concentrant à imaginer que ses membres immobiles bougent. Bien que cela lui prit un certain temps, il arriva (à la consternation de tous) à marcher de nouveau.

Comme vous pouvez le constater, la connexion esprit-corps n'était pas un concept abstrait pour Milton Erickson. Il savait comment traduire en sensations corporelles notre langage et nos pensées grâce à notre puissante imagination. *Il savait comment les mots, propulsés par l'imagination, pouvaient produire de réels changements dans nos fonctions corporelles et notre comportement.*

Milton Erickson allait réussir à développer son système unique d'hypnose faisant appel à de saisissantes imageries mentales, des métaphores et aux souvenirs du patient afin d'instaurer, chez ce dernier, des changements. Il était persuadé que les problèmes des gens découlaient de ces limitations qu'ils s'auto-imposaient. Pour régler cela, il commençait par travailler sur le bavardage interne et la tendance à trop penser du patient pour ensuite utiliser les ressources personnelles de celui-ci entreposées dans son énorme esprit inconscient, pour finalement trouver une solution.

De nos jours, la méthode de Milton a beaucoup évolué et il existe plusieurs écoles de pensée qui poursuivent le développement de l'hypnose. Dans ma pratique, j'utilise principalement la méthode de Milton avec une touche de la magie du Dr Bandler. C'est simple et merveilleux.

Contrairement aux sommités de l'époque embryonnaire de l'hypnose, alors que l'on considérait un client comme une personne faible d'esprit et dysfonctionnelle qui avant besoin des suggestions d'un hypnotiseur (lequel, bien sûr, connaissait les suggestions dont avait besoin un client !), Milton considérait chaque personne comme un héros poursuivant un parcours personnel - un parcours exigeant courage, curiosité et esprit d'aventure. D'ordinaire, non seulement le comportement indésirable, mais aussi plusieurs autres aspects de la vie de la personne s'en trouvèrent, comme par magie, transformés.

L'ESPRIT ENCHANTÉ

J'ai lu récemment un livre de Stephen Gilligan, « Generative trance. »[28] Stephen Gilligan étudia avec Milton Erickson et se porta volontaire comme cobaye pour les études de l'hypnose de

[28] Pour ceux qui veulent visionner sa vidéo sur YouTube : https://www.youtube.com/watch?v=0GTPnvCc_SM

Hilgard à l'Université Stanford. Il rappelle à quel point les transes avec Erickson ressemblaient à de magiques aventures - jamais les mêmes, toujours excitantes et inspirantes – alors que les transes induites selon les méthodes traditionnelles d'induction en laboratoire s'avéraient plutôt ennuyeuses. Il est difficile de définir ce qu'est la « transe » et il est malaisé de l'introduire dans l'environnement stérilisé d'un laboratoire scientifique. Cependant, selon les études scientifiques, nous savons que pendant une transe hypnotique, l'activité électrique du cerveau se déplace réellement vers l'hémisphère droit, et cela même si l'hémisphère gauche ne se retire jamais complètement (un client hypnotisé ne pourrait donc pas connaître cet état cosmique dans lequel se retrouva Jill Taylor).

DÉTENDS-TOI !

Voyons comment se déroule une induction hypnotique normale. Comme vous le constaterez, plusieurs éléments concourent à distraire, confondre et surcharger l'hémisphère gauche, tout en invitant, séduisant et engageant l'hémisphère droit.

On peut, par exemple, vous demander de prendre une profonde respiration, de la retenir puis de la laisser aller. Cela détourne immédiatement votre attention de votre bavardage interne (fonction de l'hémisphère gauche) vers vos sensations corporelles (fonctions de l'hémisphère droit). Puis on dirigera votre attention vers diverses parties de votre corps, vous suggérant de détendre les muscles entourant d'abord vos yeux, puis ceux de votre bouche, puis de votre corps : les muscles de vos bras et de vos jambes.

Alors que vous continuez à vous détendre et à vous concentrer sur votre corps, l'hypnotiseur utilise un langage hypnotique spécial : des mots et des phrases qui évoqueront des images, des souvenirs et des sensations corporelles, vous entrainant de plus en plus profondément dans le royaume de votre hémisphère droit.

Afin d'accroitre cette dissociation entre les deux hémisphères, on vous demandera d'effectuer des tâches simples comme, par exemple, compter à rebours tout en poursuivant une activité imaginaire. Cela a pour but de distraire et de surcharger votre cerveau gauche afin de l'empêcher d'intervenir dans ce processus.

PARLER À NOTRE CERVEAU DROIT

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi certains mots vous vont droit au cœur et remuent vos sentiments alors que d'autres ne font que rebondir de votre esprit sans laisser d'impact ?

Lorsque les mots et les phrases sont traités par votre cerveau-gauche, vous en comprenez le sens du dictionnaire, les connexions rationnelles, les concepts intellectuels et la mathématique. Mais ils ne vous toucheront jamais émotivement. C'est bien différent lorsqu'entre en jeu votre cerveau droit.

Votre cerveau droit connecte les mots aux images, aux sensations et aux souvenirs pour leur donner vie. Par exemple, si je dis « Souviens-toi de la tarte aux pommes de grand-mère », votre réaction dépendra de ce que vous ayez ou non une grand-mère, si elle faisait des tartes aux pommes et si vous aimiez ou pas les tartes aux pommes.

En faisant usage d'images verbales et en rappelant des expériences du passé, l'hypnose s'adresse à votre hémisphère droit, dirigeant votre attention en votre for intérieur, vous trimbalant

d'un souvenir à l'autre, jusqu'à ce que vous dériviez dans le monde magique de votre esprit inconscient (ou subconscient).

LES MULTIPLES VISAGES DE LA TRANSE

Il existe plusieurs types d'inductions hypnotiques et, bien sûr, cela dépend aussi de la méthode particulière utilisée par votre hypnothérapeute. Effectuée adéquatement, une transe hypnotique peut ressembler à un voyage au pays des merveilles. Votre bavardage mental se calme, votre imagination se laisse emporter et les cartographies de votre réalité, conçues avec tant de soins, deviendront floues avant de disparaitre.

Certaines transes sont très légères et vous pourriez ne pas remarquer de changement dans votre ressenti avant que vous n'émergiez de la transe pour réaliser que vous n'êtes plus vraiment vous-même. Certaines autres seront ressenties comme un rêve et d'autres encore comme un sommeil, alors que vous vous déconnectez complètement sans pouvoir vous rappeler de ce qui a été dit ou fait. D'ordinaire, je laisse à mon client le soin de choisir jusqu'à quelle profondeur il désire aller.

Peu importe cette profondeur, un état de transe revêt certaines caractéristiques :

- Relaxation physique, apaisement du bavardage mental.
- Activation de l'imagination – rêver en plein jour.
- Voyage dans le temps – vous pouvez régresser à un souvenir passé comme si vous reviviez l'expérience aujourd'hui. Il vous sera aussi plus facile de vous imaginer dans le futur avec toutes ces qualités que vous désirez développer.
- Distorsion du temps – vous pouvez croire avoir été en transe pendant quelques secondes, alors qu'en réalité une heure s'est écoulée ou penser avoir été absent pendant quelques heures alors que cela n'a duré que 30 minutes.
- Diminution des fonctions analytique et logique – un état de transe facilite l'acceptation de changements dans la perception que vous vous faites de la réalité.

ET SI JE NE PEUX ÊTRE HYPNOTISÉE ?

Certains clients doutent de pouvoir être hypnotisés. Je leur demande alors : « Rêvez-vous ? Avez-vous des réminiscences de souvenirs passés ? Vous servez-vous de votre imagination pour visualiser votre avenir ? » Si vous pouvez utiliser votre imagination, alors vous entrerez en transe sans problème.

Il n'est pas nécessaire d'aller trop en profondeur. Dans la plupart des cas, une transe légère sera aussi efficace qu'une transe en profondeur. Mais pour les personnes dont le cerveau gauche prédomine ou qui sont très analytiques avec un bavardage mental persistant, il peut leur être difficile de se laisser-aller et de transiter de la pensée à l'imagination. Dans de pareils cas, l'individu aura peut-être besoin de passer plus de temps à apprendre à entrer en transe.

Une fois que l'individu a appris à entrer dans cet état spécial, il aimera normalement cela. Comme le disait si bien Albert Einstein :

> *« L'imagination est plus importante que le savoir. Alors que le savoir se limite à ce que nous connaissons et comprenons présentement, l'imagination embrasse le monde entier ainsi que tout ce qui viendra à être connu et compris. »*

Ce ne sont pas toutes les transes qui sont comme cela. Mais lorsqu'expérimentée par une personne solide et courageuse, disposée à changer, guidée par une gentille et compétente hypnothérapeute, une transe hypnotique peut s'avérer une expérience de changement très révélatrice, pendant laquelle votre conscience embrassera le monde entier, vous connectant à la source même de votre sagesse profonde, votre véritable identité, votre Moi Réel.

UNE AUTRE VOIE VERS LES SOUVENIRS

On a déjà cru que lorsqu'un individu rappelait un souvenir réprimé, son problème disparaissait comme par magie. Nous savons maintenant que la mémoire ne travaille pas ainsi. Plus souvent qu'autrement, les comportements et les croyances persistantes ne sont pas liés qu'à un souvenir en particulier mais à une série d'expériences similaires, reliées les unes aux autres par des liens invisibles noués par un système de souvenirs indépendant – notre mémoire implicite.

Ce fut un vrai choc pour les scientifiques que de découvrir que le cerveau humain recélait deux systèmes de mémorisation travaillant indépendamment l'un de l'autre.

Votre mémoire explicite enregistre les événements tels qu'ils sont. Elle enregistre la voix de votre père, le coucher du soleil au-dessus de votre vieille maison et le gout de la tarte aux pommes de votre grand-mère. Mais en parallèle à ce processus de mémorisation, il y en a un autre qui œuvre en silence et secrètement, triant les événements de votre vie, les rassemblant, notant les similitudes, leur donnant un sens, détectant des schémas et décodant des règles cachées.

C'est ce système qui devine comment coordonner vos muscles lorsque vous apprenez à vous tenir à bicyclette. Vous vous rappelez de ce moment ou vous aviez enfin « compris » ? Et vous avez constaté n'avoir jamais oublié comment vous tenir à bicyclette.

C'est le résultat rationnel d'une structure complexe de langage parlé, vous permettant de l'utiliser avec confiance bien avant que vous appreniez les règles grammaticales.

C'est cette mémoire qui permit au petit Johnny d'utiliser le degré approprié de gémissement dans sa voix pour obtenir ce qu'il désirait de sa tante.

Ce système est pleinement fonctionnel dès votre naissance et ne s'apaisera jamais. Bien qu'un enfant ne puisse raisonner rationnellement pendant les premières années de sa vie, son cerveau n'en travaillera pas moins fort, dès la naissance, pour comprendre le fonctionnement de tout ce qui compose son univers. Et c'est justement parce que ce système commence à fonctionner longtemps avant que vous puissiez analyser et évaluer votre expérience qu'il peut, parfois, vous occasionner des problèmes.

« Affronter une série précoce d'événements concordants peut, en effet, instaurer une généralisation fautive dans l'esprit de l'enfant. La machinerie mentale distille sans évaluer ; elle ne peut détecter si le reste du monde fonctionne ou pas selon le modèle résultant du microcosme émotif d'une famille. » (A GENERAL THEORY OF LOVE », T. Lewis, et coll.)

Nos souvenirs implicites étant formés sans intervention de notre conscience, nous les considérons comme « vérité ». Parce que vous n'avez pas établi ces connexions consciemment, on peut dire qu'elles existent indépendamment de votre esprit. Elles sont, un point c'est tout. Elles ne peuvent être influencées ni par le raisonnement ni par la compréhension. Mais l'hypnose vous permet de retourner à la source, cette fois, en mettant à profit vos ressources d'adulte, pour

réimprimer ces connexions, les remodeler, établissant de nouvelles croyances et créant des cartographies actualisées à votre présente réalité.

CONTRIBUER À LA DÉCOUVERTE DE NOTRE IDENTITÉ

Chacun de nous avons cette chose que nous désignons « identité », un ensemble d'idées et de croyances que nous entretenons sur nous-mêmes. Cette identité, ce savoir au sujet de qui nous sommes, nous est très utile car il nous permet de fonctionner dans ce monde, d'interagir avec les autres et de plus ou moins prédire notre comportement. Et justement parce que ce sens de notre identité est si important, notre « police/gendarme identitaire » peut nous faire sentir très mal à l'aise aussitôt que nous voulons dévier de notre comportement habituel.

Lorsque j'ai commencé à parler avec un certain niveau de fluence, je fus soudain envahie de sentiments partagés, d'anxiété et de peur. Il ne s'agissait pas de la crainte de quelque chose en particulier ; juste la sensation d'un danger imminent. Chaque rechute représentait pour moi une délivrance.

Le Dr Richard Bandler, cofondateur de la PNL, écrivit un livre plutôt original intitulé « The Adventure of Anybody. » Il s'agit d'une fable au sujet d'un prince qui a un problème – il a l'impression que tout autour de lui est vieux et qu'il ne se passe jamais rien de nouveau. Le Roi, en bon père soucieux du bien-être de son fils, se résigna à envoyer chercher un magicien vivant sur des terres éloignées. Lorsqu'arriva le magicien, il étonna le Roi en lui disant ne pas pouvoir aider le prince car il n'y avait pas de prince, tout cela faisant partie d'un rêve que quelqu'un d'autre avait. Le matin suivant, le prince se réveilla, ne sachant qui il était, au point qu'il n'eut d'autre choix que d'entreprendre un voyage afin de trouver sa nouvelle identité.

Imaginez ce que ce serait que d'oublier qui vous êtes, d'oublier votre bagage émotionnel, les idées que vous entretenez sur vous-même, pour embrasser ce nouveau vous - avec ses nouvelles croyances, ses nouveaux comportements et ses nouvelles réactions émotives. Malheureusement, la réalité est telle que votre vieille identité résistera farouchement à toute nouvelle croyance et à tout nouveau comportement. Même si vous comprenez fort bien ce que signifie « Les vieilles cartes mentales de ma réalité ne me sont plus d'aucune utilité », il nous apparait des plus téméraire d'abandonner un territoire qui nous est familier pour se lancer, intrépide, là où personne ne s'est jamais aventuré.

La transe hypnotique vous permet de sortir temporairement des cartographies de votre réalité, de faire taire votre hémisphère gauche trop actif pour expérimenter un état de conscience expansif. Plus vous passerez du temps dans ce pays des merveilles, plus il vous sera aisé de laisser-aller vos vieilles croyances et une image de soi désuète.

LA SOURCE DE VOTRE CRÉATIVITÉ

Une autre raison pour devenir curieux envers votre esprit inconscient est qu'il constitue la source de votre créativité, de votre intuition et de votre clairvoyance – tous des processus inconscients. Peu importe les efforts que vous déploierez pour y arriver, vous ne pouvez forcer la créativité, pas plus que vous ne pouvez faire en sorte à devenir intuitive ou à faire que votre pensée se transforme en clairvoyance. Les poètes décrivent l'inspiration comme des flashs ou le flow – quelque chose qui vient à eux.

Il arrive très souvent que les découvertes et les inventions se manifestent d'abord à la conscience sous forme d'images ou de rêves. Par exemple, le chimiste allemand Friedrich

Kekule, alors qu'il s'efforçait de trouver une formule structurelle pour le benzène, aperçut en rêves un serpent mordant sa queue. En un flash, il réalisa que la structure du benzène devait se former d'un anneau composé de six atomes de carbone. Un chimiste russe, Dmitri Mendeleïev, après avoir raté maintes tentatives conscientes de résoudre son problème, vit en rêves la façon dont tous les éléments chimiques pouvaient être organisés en Classification Périodique des Éléments.[29]

Aldous Huxley, auteur de « The Brave New World », était connu pour entrer régulièrement dans un état spécial qu'il désignait Profondes Réflexions, état dans lequel son corps se retrouvait totalement détendu et son attention concentrée en lui-même. Ce semblant-d'état-de-transe-auto-induite lui permettait d'avoir accès aux ressources créatrices de son esprit et de laisser libre cours à son courant d'inspiration.

Je crois que non seulement les personnes ayant un problème, mais pratiquement tout le monde bénéficieraient de rencontres régulières avec leur conscience créatrice. En faisant taire votre bavardage mental, en réduisant vos tensions physiques et en permettant à votre autre esprit d'être à l'avant-plan, de merveilleuses choses commenceront à se produire.

EXPLORER LA TRANSE

Si cela est à votre portée, je vous recommande fortement d'investir dans une séance d'hypnose professionnelle. Même si, par la suite, vous décidez de poursuivre avec l'autohypnose ou de vous procurer des enregistrements hypnotiques, il est préférable de commencer à entrer dans votre pays des merveilles avec un guide expérimenté afin de vous assurer de la meilleure expérience qui soit.

Assurez-vous de vérifier les qualifications/références du thérapeute. Hélas, l'hypnothérapie fait partie de cette zone grise dans laquelle il n'existe pas de règlements stricts ; il n'est donc pas rare de voir des individus commençant à exercer cette activité après seulement quelques heures de formation en ligne. La norme de l'industrie est de 100 heures, dont au moins 50 heures de pratique. Les praticiens qui prennent à cœur l'intérêt de leur clientèle s'efforceront généralement d'excéder ces prérequis. Vérifiez leur adhésion à des associations professionnelles – non seulement celles-ci exigent un certain niveau d'expertise pour qu'ils puissent y adhérer, mais aussi une preuve d'éducation continue chaque année.

Ne vous attendez pas à ce que l'hypnose guérisse votre peur de parler ou de bégayer en une séance. Relisez plutôt le chapitre 2 sur l'Hexagone de John Harrison et réfléchissez à la manière dont vos sentiments, vos peurs, vos croyances et vos perceptions entravent votre capacité à lâcher-prise.

N'oubliez pas : il ne s'agit pas d'une cure instantanée, il s'agit d'apprendre à communiquer avec votre autre esprit, à utiliser votre imagination. C'est comme fréquenter une université. Plus vous passerez du temps en transe, en étant connectée à votre conscience universelle, plus vous constaterez de merveilleux changements dans votre vie.

Si l'hypnose professionnelle n'est pas ce que vous désirez, vous pouvez vous tourner vers les audio-enregistrements d'inductions hypnotiques ou l'autohypnose.

[29] Dans « mon jeune temps », on disait « Table Périodique des Éléments ». RP ☺

L'AUTOHYPNOSE

Il existe plusieurs techniques d'autohypnose. En voici une qui, à mon avis, est facile à appliquer.

Commencez par créer votre affirmation personnelle. Cela peut être « Je ne chercherai pas à contrôler ma parole. Ma parole est un fleuve. Je me fais confiance. Je lâche prise. » Tout en l'affirmant, imaginez (en images) ce que vous dites. Si vous ne parvenez pas à la visualiser, révisez vos mots jusqu'à pouvoir former une image et ressentir des sensations corporelles.

Puis trouvez une position confortable et commencez à observer votre respiration en respirant lentement et profondément (inspiration/expiration).

Puis transposez votre attention vers différentes parties de votre corps, de la tête aux pieds. Ce faisant, répétez quelques mantras faciles du genre « Détends-toi », « Relaxe maintenant » ou, pourquoi pas, « Bleu ». Si vous choisissez « bleu », assurez-vous de vous imaginer entourée d'une légère lumière bleue relaxante en prononçant le mot.

Puis commencez à compter, très lentement, de 100 à 1 ; arrivée à 95, répétez, à quelques reprises, votre affirmation (dans votre esprit). Puis reprenez votre compte à rebours, vous permettant de sauter des chiffres jusqu'à ce que vous vous sentiez partir en flottant et que vous accédiez à un état ressemblant au sommeil.

Libre à vous de prérégler une alarme quelconque ou, simplement, de vous dire de quitter l'état de transe après un certain temps, tel que 10 ou 20 minutes. Vous serez stupéfaite de constater que votre esprit vous réveillera au moment précis où vous l'aviez demandé.

UNE DERNIÈRE RÉFLEXION

Albert Einstein affirma ceci : « On ne peut résoudre un problème au même niveau de conscience que celui auquel on l'a créé. »

J'ai récemment relu le livre de John Harrison, Redéfinir le Bégaiement (voir chapitre 2), et j'ai été stupéfaite de voir le nombre de concepts que je n'avais pu saisir parce qu'ils se trouvaient trop éloignés de la cartographie que je m'étais faite de ma réalité à ce moment-là. Je ne pouvais me faire à l'idée de me faire confiance pour ma parole. Je ne pouvais me faire à l'idée de rester connectée à mes émotions. Et, par dessus tout, sa description des archers Zen qui envoyaient, sans effort, des flèches vers le ciel, flèches qui atteignaient leurs cibles sans même qu'ils aient « essayé », passa totalement inaperçue.

Grâce à la PNL, à mon expérience au sein des Toastmasters, à mes cours de clown, de théâtre et d'improvisations, je fus en mesure de modifier graduellement la cartographie de ma réalité et d'adopter une image de Moi plus élargie, plus englobante. Je me demande parfois à quoi aurait ressemblé mon parcours si, dès le départ, j'avais pu combiner toutes ces approches avec l'exploration de mon autre conscience.

Vous avez cette chance. Bien que l'hypnose ne soit pas une cure magique, c'est un merveilleux moyen de réaliser que vous êtes plus grande que votre pensée, plus grande que votre image de soi et que vous êtes sans doute beaucoup plus grande que vos peurs. Vous avez, profondément en vous, tout ce dont vous avez besoin pour atteindre votre flow et devenir cette personne confiante, capable et entière, telle que le Créateur vous voulait.

EXERCICES

1. Exercez-vous à l'autohypnose telle que décrite dans ce chapitre. Remarquez comment vous vous sentez par la suite.
2. Écrivez une lettre à votre hémisphère droit décrivant l'expérience que vous aimeriez vivre lorsque vous parlez. Rappelez-vous – ça doit être écrit dans un langage vivant qui évoque des images, des souvenirs et des sensations corporelles. Lisez-la à haute voix, vous permettant de ressentir les sensations et de voir les images. Comment vous sentez-vous ?
3. Cherchez sur YouTube, une induction Hypnotique. Voyez l'impression que cela vous fait.
4. Si vous le pouvez, prenez rendez-vous avec un hypnothérapeute professionnel. Assurez-vous que cette personne utilise une approche client et qu'il vous considèrera comme le héros chevauchant un parcours. Vous devez vous sentir, en tout temps, parfaitement à l'aise, en sécurité et en contrôle. Sinon, cherchez une porte de sortie.
5. Créer une métaphore afin de communiquer à votre cerveau l'idée du lâcher-prise. Un bon exemple est celui de Ruth Mead : « La parole est un fleuve. Il s'écoule de lui-même. » Trouvez une métaphore qui signifiera quelque chose pour vous. Commencez à réfléchir à votre métaphore tout en vous exerçant à l'autohypnose. À quoi ressemble, que ressentez-vous et comment résonne en vous l'expérience du lâcher-prise ? Choisissez un livre, « The tall lady with the iceberg » par Anne Miller, lequel explique en détail le pouvoir des métaphores et comment les créer.
6. Regardez la vidéo « Stroke of insight » sur TED talk par le Dr Jill Bolte Taylor sur YouTube (en cliquant sur le titre). Si vous avez expérimenté un tel état de conscience expansive, comment cela peut-il modifier ou impacter votre relation avec votre parole et avec vous-même ?

Chapitre 10

UNE QUESTION DE CONFIANCE

« Bon maintenant, si on revenait à cette araignée… Que ressentez-vous ? »

« Je… Je ne ressens plus rien. Ce n'est qu'une araignée. Wow ! »

C'est là l'aspect le plus gratifiant de mon travail : observer mes clients être enfin débarrassés de leurs vieilles peurs et de les voir recadrer des croyances et des attitudes qui ne leur sont pas utiles. La fille avec qui je travaillais avait une peur si intense des araignées qu'elle ne pouvait même pas entrer dans une pièce si elle suspectait qu'il pouvait y avoir une araignée dans les environs. Elle ne pouvait ni regarder de photos d'araignées ni même imaginer d'araignées sans que ne se manifeste une intense réaction de peur. Elle en fut libérée après seulement une séance de PNL/Hypnose de 60 minutes. J'appris plus tard, par une de ses amies, que sa réaction face aux araignées s'était radicalement transformée.

Hélas, les problèmes entourant la parole et la communication sont plus compliqués et nécessitent beaucoup plus de temps.

Voici ce que me disent souvent mes clients lorsque nous commençons à travailler : « J'ai commencé à parler et, au début, j'étais totalement dans le flow, sans aucun problème. Je me sentais tellement confiante. Puis je pensai que je pouvais bloquer et le flow m'abandonna ; j'ai été incapable de le retrouver. »

Pourquoi peut-on résoudre une peur des araignées en une seule séance de PNL/hypnose alors qu'il en faudra de six à dix (parfois plus) avant d'atteindre des résultats probants et durables chez les personnes qui bégaient (PQB) ou qui ont peur de parler ?

Avant de répondre à cette question, laissez-moi vous présenter mon bon ami et modèle, Alan Badmington.

ALAN BADMINGTON

Supposons que vous soyez une mouche sur le mur d'une salle d'audience à la cour. Avec vos yeux verts sur plusieurs côtés, vous balayez la salle, les personnes dans l'assistance, le banc des magistrats et, enfin, vous portez votre attention sur le box des témoins. Là, vous y voyez un jeune policer, de belle apparence, rasé de près, posant sa main gauche sur la Bible, levant la main droite et ouvrant la bouche comme pour se préparer à parler. Puis il est soudain assailli d'étranges spasmes contorsionnant le corps de cet homme pourtant costaud alors que tout ce qu'il est capable de dire est « I sssssssssssssssssss… »

Le nom de ce jeune officier est Alan Badmington. Comme vous l'avez probablement deviné, il bégayait. Vous vous demandez peut-être comment il arrivait à faire son travail de policier. Eh bien, il avait une arme secrète : connaissant les lettres qui lui occasionnaient des difficultés, Alan avait développé une facilité à substituer rapidement un mot, commençant par une lettre difficile, par un synonyme.

Comme Alan le dit si bien : « J'étais devenu une encyclopédie ambulante. »

Mais lors de cette misérable journée à la cour, il était impitoyablement démuni de son armure. Il avait beau exceller dans l'art de substituer les mots, il était hors de question de changer

les mots du serment, serment débutant par « I swear… » Impossible aussi, pour la présentation de sa preuve, de changer les dates, les noms ou les endroits. Il n'avait d'autre choix que de lutter….et lutter… et lutter.

Suite à cet incident, son officier supérieur nota dans le dossier personnel d'Alan : « Lorsque cet officier dépose sa preuve en cour, il est un embarras pour tout le monde. »

On devait éventuellement muter Alan à des tâches administratives, l'éloignant ainsi de toute interaction avec le public.

MAIS DE QUOI AVEZ-VOUS PEUR ?

Ceux qui bégaient peuvent facilement se reconnaître dans cette mésaventure d'Alan. Mais pour ceux qui ne bégaient pas et qui craignent de parler en public, alors je vous le demande : « De quoi avez-vous peur exactement ? »

Voici quelques-unes des raisons que des locuteurs fluents m'ont mentionnées : « Et si j'oubliais mon discours ? » « Et si ma voix me faisait faux bon ? » « Et si je perdais mes pantalons ? » En d'autres mots, vous avez peur parce que vous n'avez pas confiance en vous, en votre mémoire, en votre voix et même en votre garde-robe.

Et le pire dans tout ça : vous avez appris à le faire tellement bien que vous avez cessé d'être consciente de cette étrangeté. Vous ne vous demandez pas pourquoi vous craignez que votre mémoire flanche lorsque vous parlez derrière le lutrin ; mais ce risque n'existe pas lorsque vous racontez votre histoire dans un bar. Vous ne vous demandez pas pourquoi vous maintenez cette méfiance même si vous avez méticuleusement répété votre présentation, bu suffisamment d'eau pour garantir la souplesse de vos cordes vocales et bien serré votre ceinture afin que vos pantalons ne tombent pas.

Bien que le problème d'Alan puisse sembler différent, il se réduit au même enjeu : la confiance. Il se méfiait de sa capacité à dire tous les mots qui commençaient par des lettres « difficiles. » Il se méfiait aussi de sa capacité à s'exprimer dans certaines situations, par exemple, lorsqu'il est le centre d'attention, comme lors de cette fameuse journée à la cour.

Et si vous croyez que le bégaiement est une condition génétique causée par un dommage cérébral, vous pourriez affirmer triomphalement : « Vous voyez ! Ce n'est pas qu'une question de confiance ! Il ne pouvait vraiment pas prononcer ces mots. Il avait probablement un dommage quelconque dans les zones de son cerveau où se trouvent toutes ces lettres qui lui sont difficiles ! »

La raison pour laquelle je suis en parfait désaccord avec de telles explications c'est qu'aujourd'hui Alan prononce toutes ces lettres sans problème. De plus, de par mon expérience personnelle, je peux témoigner que ces fameuses lettres démontrent une fascinante « fluidité ». Elles ne sont pas, en effet, toujours les mêmes à nous occasionner des difficultés.

LE BAGAGE QUE TRAINE UN NOM

Alan ne pouvait prononcer la première lettre de son nom de famille : « B. »

Pour ma part, j'ai toujours lutté avec la première lettre de mon prénom : « A. » Pour éviter de bloquer, je prenais une profonde inspiration (comme on nous l'enseigna en thérapie). Puis j'expirais tout en laissant glisser le « A » de ma bouche avec le flot d'air : « HhhhhhhhhAnna. »

Dans la langue russe, la lettre « a » se prononce [ah]. Lorsque j'immigrai aux États-Unis, je découvris rapidement que chaque fois que je me présentais, les gens entendaient mon nom comme étant « Hanna ». « Non, non », insistai-je, « Ce n'est pas Hanna, c'est HHHHanna, mais sans le H. » Évidemment, cet échange s'accompagnait d'étranges regards de mes interlocuteurs.

En désespoir de cause, je décidai d'adopter la prononciation américaine. Mais (le croiriez-vous ?) bien que le premier son soit différent, mon blocage, lui, demeurait inchangé. J'ai entendu une théorie selon laquelle notre cerveau utiliserait des zones cérébrales différentes pour prononcer les sons de langues étrangères. Si cela est vrai, alors pourquoi ai-je continué à bloquer sur cette foutue première lettre ?

Lorsque mon mari et moi avons eu à choisir un prénom pour notre premier fils, j'ai insisté pour qu'il *ne* commence *pas* par un « A » ; donc, pas d'Alex, ni d'André. Finalement, on s'est entendus pour Michael puisque je n'avais pas de problème avec la lettre « M ». Et, bien sûr, quelques semaines après la naissance de mon fils, je commençai à bloquer sur le « M ». Tout ce qu'il m'a fallu, c'était une pensée : « Et si je bloquais lorsqu'on me demandera le nom de mon fils ? » Et, bien sûr, j'ai bégayé.

TU M'ENTENDS ?

En 1977, Alan se procura un appareil, l'Edinburgh Masker. Cet étrange bidule produisait, dans ses oreilles, un bourdonnement chaque fois qu'il parlait, bourdonnement suffisamment accentué pour noyer le son de sa voix. Curieusement, ne pouvant entendre sa voix, Alan bégayait beaucoup moins. Il témoigne de son expérience avec cet appareil :

> « C'était tout simplement affreux - imaginez un policier en uniforme portant un microphone à la gorge et des écouteurs, tout cela connecté à une boite de contrôle par un enchevêtrement de câbles et de tubes cachés derrière ses vêtements et sa chevelure. »

Il porta cet appareil de 10 à 14 heures par jour, pendant plus de 20 ans. Il arrivait, suite à un bris mécanique, que le Masker le laisse tomber aux moments les plus cruciaux ; la parole d'Alan retrouvait alors ses sévères blocages.

En 2000, Alan était dans la cinquantaine. Il prit sa retraite assez jeune. Ne portant plus le Masker, il s'était résigné à vivre avec sa détresse. Lorsque sa femme lui suggéra d'essayer le Programme McGuire, il refusa catégoriquement. Il avait déjà subi suffisamment de déceptions comme ça ! Mais comme le savent certains d'entre vous, certaines épouses ne lâchent pas facilement le morceau. Il finit par accepter et s'enrôla à contrecœur. En moins de trois jours, il flottait sur un nuage, jouissant d'un niveau de fluence qu'il n'aurait jamais osé espérer. Fin de l'histoire ? Hum ! Pas tout à fait.

CE N'EST PAS QU'UN PROBLÈME DE PAROLE

Je n'ai jamais voulu suivre le Programme McGuire car il me rappelait bien trop toutes ces formations de fluency shaping que j'avais suivies en Russie. Réalisant fort bien que les vies de nombreuses personnes ont été transformées par ce programme, j'avais tout de même appris trois choses de mon expérience en Russie. Premièrement, je ne trouvais rien d'amusant à parler en contrôlant constamment ma respiration. Je haïssais réellement cela. Deuxièmement, dans les semaines suivant ma graduation de n'importe lequel de ces programmes, mon bégaiement trouvait inévitablement une faille autour d'une technique quelconque et je recommençais à

bloquer de plus belle. Troisièmement, je me sentais toujours inadaptée, différente et bizarre en utilisant ces techniques artificielles. Tout cela ne réduisait nullement mon anxiété.

La raison pour laquelle je suis si impressionnée par l'histoire d'Alan, c'est que non seulement finit-il par instantanément atteindre la fluence, *mais il abandonna éventuellement ses techniques spéciales de parole pour trouver son flow naturel*. Tout comme moi, Alan tomba par hasard sur le concept de l'Hexagone de John Harrison et réalisa que le bégaiement ne se résumait pas à n'être qu'un problème de parole. Il se décida à réimprimer ses croyances, ses perceptions et ses réactions émotives entourant sa parole.

TOUTE UNE AVENTURE !

Alan commença son incroyable voyage en parlant au téléphone plusieurs heures par jour avec des nouveaux et des anciens diplômés du programme McGuire – dont plusieurs étaient de purs étrangers. Il fit également de multiples appels téléphoniques à des compagnies sélectionnées au hasard dans les Pages Jaunes – confirmant puis annulant des réservations, s'informant sur les prix, etc.

Fraichement sorti du programme McGuire, il voyagea aux États-Unis pour collaborer aux débuts du programme dans ce pays. Pendant cette visite, il contacta de nombreuses stations de télévision, les bureaux de divers grands journaux et de stations de radio. (Il rencontra aussi John Harrison avec qui il conversa pendant de longues heures.)

Il n'y avait pourtant pas si longtemps, il ne pouvait faire d'appel téléphonique ni poser une question dans une boutique. Le voilà maintenant qui fait des appels à froid (cold calls – souvent dans des endroits publics où les autres pouvaient l'entendre), aborde de purs inconnus dans la rue et débarque aux stations de télévision, de radios et aux bureaux des grands journaux pour demander leur attention. Avouons que peu de personnes fluentes feraient cela.

À son retour chez lui après ce périple aux États-Unis, il adhéra à trois Speaking Clubs[30] où il allait prendre la parole toutes les semaines. De plus, il s'inscrivit à des cours de théâtre et d'improvisations, en plus d'entreprendre bien d'autres activités, se lançant des défis personnels en parlant devant de purs inconnus. Alan se rappelle qu'il entendait, du moins au début, une petite voix intérieure lui dire : « Alan, pourquoi ne bégaies-tu pas ; tu devrais pourtant bégayer. » Cette voix devait éventuellement s'éteindre.

Depuis 2000, Alan est devenu un orateur inspirant et recherché, ayant prononcé des centaines de discours[31] devant diverses organisations. En 2012, il est revenu aux USA pour y prononcer un discours d'une heure à la Convention de l'ASHA (American Speech Language Hearing Association). Ce discours est disponible sur YouTube. Je vous recommande fortement de lire plusieurs de ses articles qu'il a publiés et qui sont disponibles gratuitement sur internet. (Vous trouverez un recueil de ces articles traduits en français en cliquant ICI.)

J'ai la ferme conviction qu'une des principales raisons pour lesquelles Alan fut en mesure d'abandonner ses techniques de fluence artificielle pour se tourner vers une parole s'écoulant naturellement (vous le remarquerez dans sa vidéo) est qu'il a vraiment travaillé à développer la confiance en sa capacité de parler avec fluence dans toutes les situations.

[30] Organisation dérivée des Toastmasters suite à une mésentente avec ces derniers. RP
[31] Il en est à plus de 400 au moment d'écrire ces liges. RP (Alan étant aussi un ami personnel).

Il est d'ailleurs intéressant de noter que, comme le démontrent des études scientifiques, le besoin de confiance est intégré dans notre mécanisme de parole.

COMMENT LE CERVEAU LÂCHE-T-IL PRISE

En 2011, je mis la main sur un fascinant article rédigé par Tasko S.M. et Guenther F.H. (J. of Fluency Disorders, 2010), duquel j'appris qu'il existait deux principaux modes de production de la parole. L'un d'eux est le mode rétroaction (feedback mode), dans lequel le cerveau surveille chaque son lorsque nous parlons afin d'identifier les erreurs. L'autre mode est le mode automatique (feed-forward mode), en vertu duquel le cerveau transmet aux muscles articulatoires des commandes fort bien apprises tout en leur faisant entièrement *confiance* qu'ils livreront la marchandise.

Les auteurs conçurent un programme informatique de production de parole et démontrèrent que lorsque le système produisait une expression comme « bon chien » alors que le mode automatique prédominait, il n'y avait aucun problème. Mais lorsque le mode dominant était le mode rétroaction, le système disait « b-b-bon chien. » (Eh oui ! Ils ont fait bégayer une machine ! C'est justement le genre de choses que les scientifiques adorent faire).

Comme ils l'expliquèrent, le mode rétroactif est trop lent, rendant ainsi la parole instable.

Bien sûr, la machine ne pouvait dire aux chercheurs comment elle se sentait. Mais nous pouvons aisément remarquer, lors de nos prises de parole, que chaque fois que nous nous concentrons à éviter des erreurs, notre parole devient instable. Notre impression est différente. Nous n'en retirons aucun plaisir. Mais lorsque nous n'avons plus peur, que nous cessons de porter attention à chaque mot que nous prononçons et que nous faisons confiance à notre esprit pour qu'il prenne la parole en charge, c'est comme si nous nous retrouvions dans le flow. Comme si nous lâchions prise.

Vous aimeriez que votre esprit lâche prise ? Alors, vous devez faire confiance.

COMMENT PERD-ON CONFIANCE ?

Vous vous demandez sans doute: « Pourquoi avoir besoin du mode rétroactif s'il rend notre parole instable ? »

Simplement parce que ce monde est indispensable au développement du langage. Un bébé apprend le langage en écoutant parler (et même avant sa naissance), emmagasinant ainsi un répertoire de sons dans son cerveau. Puis le bébé se met à gazouiller, produisant un large éventail de sons. Chaque fois qu'il émet un son, celui-ci est comparé à un son correspondant dans la base de données de son cerveau. Si une erreur est détectée, la position des articulateurs est corrigée et un nouveau son est apparié à la « bonne réponse ».

Cette surveillance, s'appuyant sur le tâtonnement (essais et erreurs), permet au bébé d'ajuster les mouvements de sa langue, de ses mâchoires et de ses lèvres afin de produire le son adéquat. Le meilleur dans tout ça : les bébés font cela inconsciemment et sans effort. C'est l'apprentissage sans l'étude parce qu'on y parvient grâce à notre mémoire implicite (vous référez au chapitre précédent). Et cela se poursuit jour après jour alors que le bébé gazouille, murmure et ricane. Dieu que j'aimerais pouvoir apprendre l'anglais de cette manière !

Puis, à un moment donné, le cerveau décide « Ça y est, je l'ai » et il débute sa transition vers le mode « lâcher-prise ». Nul besoin dorénavant de porter attention à chaque son. Le cerveau se

contentera d'envoyer un flot régulier de commandes, s'attendant à ce qu'elles soient exécutées exactement comme il se doit. Le cerveau apprend à faire confiance. Ce n'est qu'occasionnellement qu'il ne le fera pas.

Si vous pensez à un enfant émotif doté d'une bonne imagination et d'une tendance au perfectionnisme (caractéristiques souvent rencontrées chez les PQB et chez ceux qui ont une peur maladive de parler en public), s'efforçant de construire la confiance en son habileté à s'exprimer sans contrôle conscient, vous réaliserez à quel point notre société moderne pose tout un défi à cette tâche. Il peut s'agir d'un parent trop zélé qui s'applique à corriger la moindre erreur de son enfant. Ou de cette orthophoniste qui insiste pour qu'un enfant affichant un bégaiement développemental contrôle sa parole.[32] Ou un incident quelconque qui amènera l'enfant à croire qu'il est téméraire de lâcher-prise. Les scénarios sont illimités.

Je crois que la meilleure prévention contre le bégaiement adulte/chronique est d'aider l'enfant à construire et à maintenir la confiance en sa capacité à s'exprimer. David Seidler, le scénariste du film « *Le Discours d'un Roi* », expliqua que la seule thérapie qu'il administra à ses deux filles, alors qu'elles commencèrent à bégayer, fut une écoute aimante et attentive.[33] Et cela fit des miracles.

En passant, la théorie de la rétroaction/mode automatique explique pourquoi l'Edinburgh Masker aida Alan à parler avec fluence. Lorsqu'une rétroaction auditive est impossible, le système n'a d'autre choix que de passer en mode « lâcher-prise. » Il n'a alors aucune autre alternative que de faire confiance.

LE MODE FLOW

Je crois que le mode automatique, « lâcher-prise », représente le flow ultime et ne se limite pas qu'à la parole. C'est le même système qui permet aux athlètes de performer automatiquement, sans aucune interférence. Pensez à une gymnaste effectuant un saut périlleux sur la barre. De toute évidence, elle ne peut se permettre le luxe de penser ou de surveiller ses erreurs ; elle doit faire confiance à son corps. Son esprit transmet des commandes bien apprises, confiante qu'elles seront exécutées de manière adéquate. Il va de soi qu'avant qu'une gymnaste ne puisse faire cela, elle doit investir des heures et des heures de pratiques afin de parfaire la maitrise de sa discipline. Une fois la confiance instaurée, l'athlète pourra lâcher-prise.

En résumé, l'état de flow, lorsque nous parlons, n'est pas vraiment différent de celui d'un l'athlète qui se fie à ses mouvements automatiques bien appris. Si une gymnaste tombe de la barre et que, la fois suivante, elle se met à penser « Oh ! Je suis tombée lors de ma dernière performance ; et si je tombais encore ? », elle court tout droit au désastre. La confiance doit donc être restaurée avant même que l'esprit puisse de nouveau lâcher-prise.

Pour les PQB ou celles qui sont affublées d'une peur intense envers la prise de parole, il n'est certes pas facile de construire une telle confiance après plusieurs décennies de souffrance et

[32] On entend par « bégaiement développemental » ce bégaiement qu'affichent les enfants lors de l'apprentissage de la parole et qui disparaitra, dans la très grande majorité des cas, de lui-même. RP

[33] David Seidler a déjà bégayé, raison pour laquelle le scénario du film fut aussi bien conçu, démontrant une connaissance intime de la tourmente intérieure accompagnant le Syndrome de la Parole Bégayée (c.-à-d. bégaiement conjugué au Trouble d'Anxiété Sociale) dont le roi était affligé. RP

d'embarras. Mais si Alan Badmington, John Harrison et Ruth Mead[34] (ainsi que plusieurs autres personnes ayant trouvé leur flow) y sont arrivés, *vous le pouvez aussi*. La bonne nouvelle : vous n'avez pas à apprendre à parler. *Si vous pouvez bien vous exprimer dans une situation, alors vous le pouvez dans toutes les situations*. Les habiletés requises, vos ressources personnelles, sont là. Tout ce qui manque, c'est la confiance.

FLOW VS FLUENCE PARFAITE

La toute première étape de l'instauration de la confiance est de bien comprendre que lorsque nous parlons du « flow », cela ne veut pas dire une « fluence à 100% » ou « l'absence de toute imperfection » verbale. *En vérité, plus vous serez obsédée par l'atteinte de la fluence ou d'une parole libre de toute imperfection, moins vous aurez de chance d'instaurer la confiance et d'atteindre votre flow*.

Comme les chapitres précédents vous l'ont appris, lorsque votre esprit doit comprendre quelque chose à un niveau élevé, il doit d'abord traduire les mots en images, en sensations ou en souvenirs. Mais quand nous parlons de « fluence », que voulons-nous dire au juste ?

Si vous êtes une PQB, il est fort probable que, pour vous, fluence signifie absence de bégaiement. Mais voilà ! Notre esprit ne peut traiter « absence ». Cela ne se traite pas au niveau émotionnel. Notre esprit s'accroche plutôt à quelque chose qu'il peut comprendre, quelque chose qu'il connaît bien, et c'est, bien sûr, le bégaiement. Ce qui signifie que lorsque vous vous concentrez sur la fluence, votre esprit pense « bégaiement » et se sent donc obligé de surveiller tout ce qui peut ressembler, résonner ou être ressenti comme du bégaiement. Et la seule manière d'y arriver est de passer en mode rétroaction. Hélas, comme vous le savez, ce mode ne favorise pas le flow.

Voilà pourquoi je suggère que vous abandonniez toute attente. Prenez plutôt la ferme résolution d'atteindre votre flow. Lorsque vous pensez à ce qu'on ressent en étant dans le flow, vous avez le choix entre plusieurs images. Votre esprit peut imaginer un fleuve, ou faire remonter à la surface l'image d'un archer Zen ou se rappeler un de ces moments où tout s'enclenche comme par enchantement (comme apprendre à monter à bicyclette). Chose curieuse, vous pouvez vous retrouver dans le flow sans être 100% fluente. Et vous pouvez être 100% fluente sans pour autant être dans le flow. En oubliant les attentes pour mieux vous concentrer sur l'expérience, en étant en Pleine-Conscience (ici et au moment présent) tout en ayant du plaisir, vos prises de parole, malgré d'occasionnels accrochages, seront source de grande satisfaction.

Et cela contribuera à développer votre confiance.

Vous pourriez, après quelque temps, vous dire : « J'ai trébuché quelques fois, mais cela n'a pas impacté sur le résultat global. J'ai tout de même eu du plaisir et j'ai réussi à toucher mon auditoire. Se pourrait-il que la perfection soit surfaite ? » Vous serez alors bien ancrée sur la voie de la libération.

---

[34] Et j'ajoute à cette courte liste Anna Margolina à qui j'ai parlé sur Skype aujourd'hui même (29 juillet 2014). Elle fait partie du lot, tous ses efforts ayant porté fruit. Malgré son accent russe, elle s'exprime avec enthousiasme et c'est un vrai plaisir que de la regarder souriante et de l'écouter. RP

MAITRISER VOTRE JEU

Alors que j’écrivais ce chapitre, je suivais une autre classe de masque avec mon vieux professeur, Arne Zaslove. Au cours des ans, j’ai suivi 5 ou 6 cours avec lui, dont le cours de clown, de masques d’expressions, de masque neutre et de Commedia Dell’ Arte. Dans chacun de ces cours, il nous répétait ceci : « Toute personne qui performe se doit d’être L’Artiste, L’Animal et L’Athlète. »

Selon Arne, l’Artiste représente notre capacité à improviser et à nous adapter à un environnement changeant. C’est notre volonté libérée et notre intuition.

L’Animal est notre capacité à être dans notre corps, en ce moment, sans hésitation ni doute. « Le chat qui veut sauter sur une clôture n’hésitera jamais. Vous ne verrez jamais un chat qui saute sur une clôture passer par-dessus ou se cogner sur la clôture. Il exécute un seul mouvement bien précis. » L’imitation de Arne du chat passant par-dessus la clôture déclenche toujours un fou rire dans la classe.

Être animal signifie faire confiance à vos automatismes naturels.

Et l’athlète dans tout ça ? Nous entrons ici en zone impopulaire. L’Athlète est cette personne qui investira plusieurs heures à s’exercer jusqu’à devenir vraiment bonne et qu’elle puisse enfin lâcher prise. Pour devenir confiante, drôle et divertissante sur scène – il vous faut développer certaines habiletés. Et c’est là une chose que les PQB et qui ont peur de parler en public oublient souvent. Je ne parle pas ici de la mécanique de la parole – vous n’avez pas à l’apprendre. Je parle de compétences, de ces détails faisant la différence entre une présentation ennuyeuse à mourir et une présentation lors de laquelle vos auditeurs s’assoiront sur le bout de leur siège, suspendus à chaque mot sortant de votre bouche.

Alors que je souffrais d’un sévère bégaiement, je me disais que si un jour je m’en sortais, je serais drôle, éloquente et hypnotique. Lorsque j’atteignis un niveau d’aisance me permettant de livrer un discours sans bloquer ni m’évanouir de peur, j’ai sérieusement cru pouvoir remporter le Championnat Mondial (Oh, mon histoire était tellement captivante !). J’ai remporté la seconde place au niveau Division, ce qui n’est pas mal non plus. J’ai dû faire face à la réalité – je n’étais pas aussi bonne oratrice après tout. J’avais encore beaucoup à apprendre. À partir de ce moment-là, j’ai entrepris, en parallèle, un autre parcours afin d’apprendre tout ce que je pouvais sur l’art de parler en public, m’exerçant pendant des heures. Et c’est justement à cause de cela, non pas à la fluence ni à l’absence de peur, que je suis devenue la Championne Humoristique du District.

De même pour mes habiletés sociales. Après plusieurs décennies de sévère bégaiement, je constatai une faiblesse à tenir une bonne conversation. Je ne savais pas écouter. J’interrompais mes interlocuteurs. Je parlais trop vite ou trop, exténuant ces derniers. Lorsque je m’inscrivis à ma première formation en PNL, mon but n’était pas de devenir thérapeute. Je souhaitais apprendre à communiquer.

Apprendre ce dont nous avons besoin pour bien connecter avec notre auditoire, paraître confiante, organiser et présenter nos idées pour que nos auditeurs puissent les digérer, savoir écouter, adapter notre vocabulaire à l’auditoire auquel on s’adresse, utiliser notre voix plus efficacement, bouger notre corps, etc., tout cela peut vous sembler un gigantesque défi pour le moment. Mais en y allant d’une seule compétence à la fois, vous verrez l’impact qu’elle aura sur votre confiance et votre aisance de parole. Vous serez étonnée de constater à quel point cela augmentera votre confiance et à quel point cela vous aidera à VOUS faire confiance.

Il y a une chose que vous devez garder à l’esprit : il existe une importante différence entre formation et performance. Lorsque vous faites l’apprentissage d’une nouvelle habileté, vous avez peut-être l’impression d’être maladroite, lente ou tendue. *Il est important que vous soyez disposée à vivre cela, à passer à travers un malaise passager et à accepter la possibilité d’échouer*. Comme aime à le répéter notre ami Alan : « Les revers ne sont que des fers de lance vers le succès. » Mais une fois maitrisée la technique, il est tout aussi essentiel de lâcher, de laisser-aller les contrôles conscients.

VOUS POUVEZ LE VOIR ? ALORS VOUS POUVEZ L’ÊTRE.

Un des avantages de posséder un esprit humain, c’est que vous n’êtes pas naufragée sur une ile minuscule à un moment donné. Je m’explique : votre esprit va et vient, dans un mouvement continuel, entre le passé et le futur. Cela signifie que chaque fois que vous vous préparez à entreprendre une tâche, votre esprit balaie votre passé afin d’examiner toutes vos expériences passées similaires à ce que vous êtes sur le point de vivre. Puis il se transporte dans le futur afin de créer un film d’un possible résultat.

Si vous avez vécu des décennies d’expériences de parole douloureuses et embarrassantes, imaginez les films d’horreur que produira votre esprit chaque fois que vous vous apprêterez à parler.

Une façon de faire échec à cela est de visualiser le résultat souhaité. Cependant, pour plusieurs personnes, il ne leur sera pas aisé de s’imaginer parlant avec confiance et autorité s’ils n’ont jamais fait cela auparavant. C’est ici qu’une technique de la PNL, que nous appelons Visualisation, vient à la rescousse.

Vous commencez par atteindre un état de relaxation à l’aide d’une des techniques d’autohypnose décrites au chapitre précédent. Puis vous vous imaginez dans un cinéma privé – que pour vous. En vous installant, vous apercevez l’écran et sur cet écran vous voyez un film de votre prochaine prise de parole lors de laquelle vous souhaitez mieux performer. Mais, au lieu que ce soit vous, votre rôle est tenu par une personne qui s’acquitte de cette tâche avec brio. Il peut s’agir d’une célébrité du cinéma, d’un orateur émérite ou même d’un superhéros. En visionnant le film, vous remarquez en détail ce que fait votre modèle. Puis l’écran redevient noir.

À l’étape suivante, vous voyez toujours le même film, et c’est vous que vous voyez à l’écran ; vous tenez votre propre rôle. Mais cette fois, vous faites toutes ces choses exactement comme le fit votre modèle. Puis l’écran redevient tout noir.

Enfin, vous vous imaginez vous envolant directement dans l’écran et devenir vous dans le film. Vous voyez tout de vos yeux, votre corps ressent tout et vous entendez tout ce que vous dites. Voyez comment vous vous sentez dans cette expérience et en vous comportant de cette manière, pour vous, inusitée. Refaites jouer cela à quelques reprises, aussi vite que vous le pouvez.

Comme toute technique de PNL, elle sera bien plus efficace lorsqu’exécutée par une professionnelle qui utilisera un vocabulaire spécial (vous libérant de la responsabilité de vous rappeler des étapes.) Mais si vous ne désirez pas investir dans des séances professionnelles, cette visualisation vous sera très utile. Plus vous la ferez, plus votre esprit s’habituera au nouveau comportement. Plus il vous sera facile de faire confiance en vos capacités et à votre habileté à lâcher prise.

FAIRE CONFIANCE AU « ÇA »

Mon fils de 5 ans se jeta dans mes bras en criant, tout excité. Il n’a pas à s’inquiéter, sachant fort bien que je vais le tenir. Lorsqu’il est sur un terrain de jeu, il me cherche du regard de temps à autre, spécialement s’il ressent une sensation d’incertitude. Il croit que je le garde en sécurité. Qui peut bien, en ce moment, vous garder en sécurité ?

Intéressante question, n’est-ce pas ? Lorsque vous conduisez sur une autoroute avec une fine ligne jaune divisant deux voies opposées, qu’est-ce qui vous garantit qu’aucun des conducteurs roulant en sens inverse ne changera pas de voie pour entrer en collision avec vous ? Lorsque vous passez sur un pont, qu’est-ce qui vous fait croire que vous ne perdrez pas contrôle et passerez par-dessus le rempart ? Certaines personnes ont la phobie des ponts car elles ont perdu cette confiance. Si vous vous tenez sur le bord d’un précipice, comment savoir si votre corps ne perdra pas soudainement son équilibre ?

Il doit bien y avoir quelque chose qui vous donne ce sentiment de confiance, ce sentiment de pouvoir faire confiance. Il doit bien exister une force invisible en qui vous placez inconsciemment votre destin, tout comme l’enfant se vautrant dans les bras de sa mère.

Comme personne ayant grandi en Union soviétique, je ne me suis jamais considérée comme religieuse. Et comme scientifique, j’ai eu de la difficulté à croire en un monde spirituel. Malgré cela, alors que j’évoluais, tant bien que mal, dans les méandres du bégaiement, j’appris qu’afin de vraiment lâcher prise, je devais remettre ma parole et mon bien-être personnel entre les mains d’un « Ça ». Libre à vous de L’appeler L’Univers ou L’Inconscient Créatif ou Conscience Universelle – ça n’a pas d’importance. Je ne serais pas honnête envers vous, loyaux lecteurs, si je ne vous mentionnais pas cette source très puissante de confiance.

En rétrospective, je réalise à quel point ce qui me semblait de fortuites rencontres s’avéra d’importantes contributions à ma sortie du bégaiement. Je pense à ces professeurs, ces mentors et à ces livres qui m’ont permis de glaner des parcelles de connaissance ici et là ; ils ont tous contribué à ma réussite. On aurait dit un conte de fées dans lequel on trouve toujours, à portée de mains, une baguette magique pour vaincre les obstacles. Et tout cela formait un tout. C’était devenu plus facile pour moi de relaxer, d’accepter que je ne pouvais tout connaître de ce monde et qu’il était normal que je fasse confiance à mon parcours, à mon voyage personnel.

Cela vaut également pour la parole. Je réalisai ne pas pouvoir tout contrôler dans ma vie ou ma parole. Il était plus facile de m’en remettre à quelque chose de plus grand que moi et d’accepter que je n’avais pas à penser à tout ni à tout savoir. J’acceptais la vie comme une merveilleuse aventure. Je pouvais enfin lâcher prise. Une telle philosophie de vie est bien plus amusante, excitante et gratifiante que ma vieille existence contrôlée et prudente.

C’est la raison pour laquelle j’ajoutai, à ma boite à outils de guérison, l’hypnose spirituelle et des éléments de transe générative développés par Stephen Gilligan. Ce n’est pas pour tout le monde, mais cela me semblait essentiel pour me connecter avec cette partie de mon esprit inconscient, lequel a grand besoin d’une connexion spirituelle, cette dernière cherchant à s’étendre sur tout l’Univers.

Vous pourriez constater qu’en ayant de fortes croyances religieuses ou en vous sentant en relation intime avec le monde spirituel ou la Conscience Universelle (peu importe le terme qui résonne en vous), il vous sera plus facile de faire confiance et de lâcher prise. Par contre, si,

comme moi, vous avez été élevée dans une famille pragmatique ou le cerveau gauche prédominait, je vous encourage à explorer la terra incognita de votre spiritualité.

Il semble qu'afin de connaitre le flow, nous devions être disposées à nous ouvrir, à abaisser nos défenses et être totalement présentes dans notre esprit et notre corps. Cela signifie qu'on doive parfois commencer par découvrir notre esprit.

REMAQUES FINALES

On me demande souvent « Combien de temps as-tu mis à trouver ton flow ? » Je dois admettre ne pas le savoir. Lorsque j'entrepris ce voyage, je ne pensais certainement pas que cela me prendrait cinq ans. Je souhaite que mon expérience contribue à vous faire économiser pas mal de temps pour compléter votre propre voyage. Mais si vous vous retrouvez dans un monumental voyage d'autodécouverte, alors là je vous dis « Bonne chance ; ça en vaut vraiment la peine ! »

Comme l'a dit John Harrison en répondant à un courriel sur un forum Internet :

« Les vrais héros sont ceux qui continuent d'avancer, même lorsqu'ils se heurtent à un revers. Tout comme l'explorateur dans la jungle qui cherche la cachette de bijoux dans le temple caché, vous devez être disposés à vous aventurer dans des coins sombres et inconnus, trouver du plaisir à le faire et donner un sens à tout ce processus de découverte. »

Mon parcours m'a transformée, m'a rendue plus forte. Il m'a aidé à me découvrir et à me connecter à mes émotions. Je ris plus librement et je me surprends souvent à pleurer lorsque j'écoute une attendrissante balade médiévale ou que je visionne un moment touchant au cinéma. De plus, je me sens mieux ancrée, plus entière comme personne, plus ouverte et spontanée.

Ce qui est encore plus important, tout ce que j'ai fait pour atteindre le flow insuffla à ma vie un sentiment d'accomplissement personnel et d'aventure. Ma vie est devenue plus amusante et plus joyeuse. Et si je n'avais pas entrepris cela, je n'aurais pu découvrir ma nouvelle passion : la magie de l'esprit par l'hypnothérapie et la PNL.

Je suis toujours enivrée par mon flow. Il n'a jamais perdu ses qualités hypnotiques sur moi. Chaque fois que je prends la parole face à un auditoire, que je réponds au téléphone sans même y penser ou que je me livre à une induction hypnotique sur un client, je ressens toujours en moi un agréable picotement. Il est toujours aussi nouveau et plaisant. Je crains, parfois, de trop parler. Et je ne suis pas la seule dans ce cas. Lorsque je parle au téléphone avec Alan Badmington, je peux percevoir dans sa voix cette même joie de vivre, cette même excitation et ce même émerveillement, « Il y a tant à faire ! Il y a tant de choses à expérimenter ! »

Je souhaite qu'en marchant sur mes traces, vous fassiez les mêmes découvertes que j'ai eu la chance de faire :

Inutile d'aller bien loin dans votre quête du flow – il a toujours été en vous

Il est là pour vous. Tout ce que vous avez à faire, c'est de le laisser-aller.

Traduction de Richard Parent, juin/juillet/aout 2014. 8 aout 2014. Rév. : 13/08/2014